CUINA

menjar | beure | viure

ENTRA AL WEB
WWW.CUINA.CAT

ÀPATS AL XIRINGUITO
Menjar com un rei a peu de platja

RESTAURANT

SABORS DEL MATARRANYA
Gastronomia i disseny a l'Hotel Consolación

VINS EIVISSENCS
Els tastem a l'enoteca més assortida de l'illa

a l'agost figues
LES ESPERÀVEM AMB DELIT!

18 RECEPTES ESTIUENQUES PER CUINAR DE VACANCES

DESCOBRIR CUINA
Número 109 · 4 €
www.cuina.cat
9 771577 031148 00109

Préssecs més que bons
No us deixeu escapar els millors de l'any!

Carns fredes per a l'estiu
Propostes aptes per al temps de les calors

Llaminadures amb síndria i meló
Una manera diferent de gaudir de la fruita més fresca del mes

SUMARROCA

www.sumarroca.es

SUMARI

CUINA número 109 | Agost de 2010

A LA PORTADA
Hem fet cas a la dita que assevera que 'cada cosa al seu temps, com les figues a l'agost', i heus ací aquest bodegó. Foto: Xabier Mendiola.

FOGONS Les millors receptes dels grans xefs per cuinar a casa teva

30 BO i SA
L'àpat del mes de la xef del Maresme és un menú d'estiu exòtic i casolà alhora. Carme Ruscalleda juga en els seus plats amb quatre ingredients que van arribar del Nou Món.
Per CARME RUSCALLEDA

34 FIGUES
Un fruit en el punt àlgid per consumir-lo. Figues fresques per a les postres, però figues també per cuinar en un ampli receptari, que permet elaborar un menú complet.
Per FELIP MUNAR - PEP NOGUÉ

46 CARNS FREDES
Del bistec tàrtar al rosbif anglès. Us presentem diverses propostes de carn crua o cuita, però servida freda, per gaudir-ne en els àpats de la temporada estiuenca.
Per MANEL GUIRADO - MARCEL CARDONA

55 I PER POSTRES...
El duet fantàstic de les fruites d'estiu, el meló i la síndria, forma una melodia deliciosa, en mans de Jordi Roca per acabar els àpats de manera refrescant i llaminera.
Per JORDI ROCA

SUMARI

Ara fa poc més d'un any que dedicava aquest editorial a iniciatives gastronòmiques que plantaven cara a la crisi. Han passat dotze mesos i algun més, i allò que aleshores era incipient ara s'ha convertit en general. Des d'El Bulli fins a la barra més petita d'un bar de barri, qui més qui menys ha descobert que el canvi d'hàbits en aquest sector no és només circumstancial i qui més qui menys mira d'adaptar-s'hi amb rapidesa. No és perquè sí que els germans Adrià i els germans Roca s'aventuren a obrir locals de tapes en un Paral·lel que bull d'activitat. No és perquè sí que la varietat de preus i estils de menús s'ha multiplicat arreu. No és perquè sí que el producte de proximitat substitueix els esnobismes culinaris. Després d'anys d'avantguarda desbordada, la contrareforma que havien pronosticat els teòrics de la cuina comença a ser evident. Però de l'edat daurada que ara semblem tancar no en quedarà res? Em motiva pensar que els encerts d'aquella època es posaran ara a l'abast de tothom.

Que vagi de gust!

Josep Sucarrats, director

MANEL GUIRADO
De la seva col·laboració amb Marcel Cardona, xef de l'Hostal de Cal Fuster, n'ha nascut el reportatge de les carns fredes. Periodista format als fogons, en Manel sap bé de què ens parla.

FELIP MUNAR i MUNAR
Entre molts altres llibres, aquest filòleg mallorquí ha publicat *De la figuera a la taula* i *De figues i figueres*. Per això hi vam recórrer perquè ens assessorés el reportatge de portada.

BORJA DUÑÓ
Va començar escrivint de música i això li va revelar que, de fet, el que li agradava era escriure sobre els plaers dels sentits. I ha xalat de gust descobrint-nos xiringuitos.

MERCAT

Productes, estris i més idees per omplir la teva cuina

7 AL CISTELL
Una selecció dels productes de temporada per omplir el rebost. Per FRANCESC MURGADAS

14 ÚLTIM CRIT
Propostes que us poden ser útils a la llar.

16 ADRECES GORMANDES
Casa Marisol, una xarcuteria amb productes ecològics seleccionats, a Vilanova i la Geltrú.

18 TANT DE GUST
Formatge L'Orri, sabors de muntanya amb un toc especial d'herbes aromàtiques, a l'Alt Urgell.

20 TAULA DE TAST
Cinc vins seleccionats pels nostres experts.

22 GLOP A GLOP
Enotecum Vins, els secrets vinícoles amagats a les illes Pitiüses.

SORTIM

Per viure el millor de la gastronomia del país

62 GENIS DEL FOC
Ens acostem fins a Mont-roig, al Matarranya, per parlar amb Josep Maria Blasi. Per XAVIER SUST

68 XIRINGUITOS
Locals que marquen tendència gastronòmica al costat de la platja. Per BORJA DUÑÓ

76 RESTAURANTS
Visitem el Taller de Cuina Carmen Guillemot, al delta de l'Ebre, i ens informen del sector.

82 ESPAI DELS LECTORS
Pep Nogué, el nostre assessor culinari, resol els dubtes que ens feu arribar a la redacció.

86 MEDIATECA
Les últimes novetats de la gastronomia als mitjans de comunicació: llibres, ràdio, webs...

www.cuina.cat! Un recull de la vostra participació al web de la revista (pàg. 84).

BRITA®
Water Technology

BRITA®, la font d'aigua a la teva llar.

Gaudeix del sabor natural
de l'aigua filtrada BRITA.
De l'aixeta a la gerra.

- **Per beure.**
  Millora el sabor i olor de l'aigua de l'aixeta.
  Un simple gest que redueix el clor, la calç i altres impureses.

- **Per cuinar.**
  Ideal per cuinar, millorant el sabor, aroma i aspecte dels aliments.

- **Pràctica i còmoda.**
  La solució econòmica per a la teva llar.

www.brita.es

ANETO
100% NATURAL

CALDO PARA PAELLA VALENCIANA

ELABORADO CON CALDO: Agua, Pollo de Corral (22%), Cebolla, Zanahoria, Col, Puerro, Apio y Sal Marina
Y CON SOFRITO: Aceite de Oliva Virgen, Tomate, Azafrán, Conejo, Pato, Ferraúra, Garrofón, Caracoles y Romero

CALDO para PAELLA VALENCIANA
ANETO
100% NATURAL
Ver ingredientes y modo de empleo en el dorso

barcelona world race

www.caldoaneto.com

MERCAT

PRODUCTES, ESTRIS i MÉS IDEES PER OMPLIR LA TEVA CUINA

Encetem les vacances d'agost fent escapades a Vilanova i la Geltrú, l'Alt Urgell i Eivissa; a més d'omplir el cistell amb productes frescos.

Calamars

ELS ESCRIBES DEL MAR

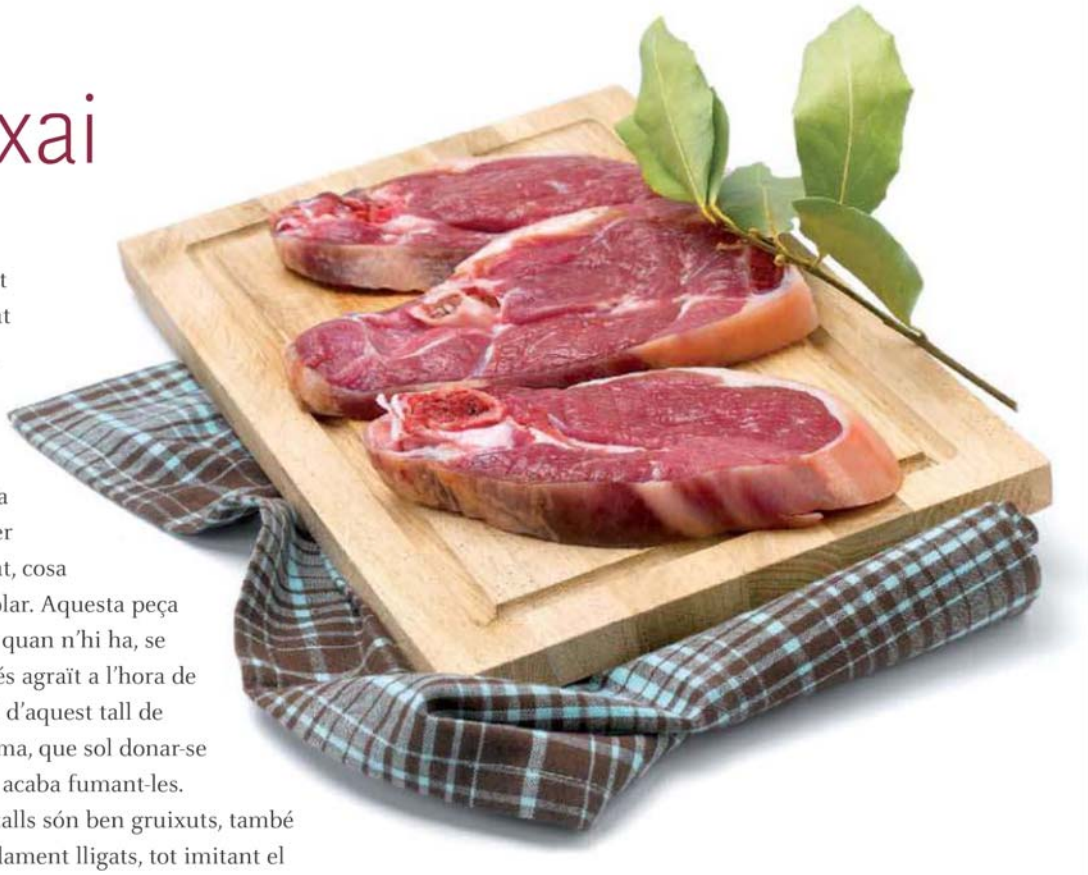
Cefalòpode de vuit potes curtes i dues de llargues i retràctil. La forma allargassada i les aletes laterals que li recorren les dues terceres parts del cos, el diferencien de la canana, de qualitat inferior. La seva preparació reclama coccions curtes, que evitin l'encongiment de les fibres o, al contrari, el convencional xup-xup a baixa temperatura, que les relaxi un cop encongides. D'aquí l'èxit dels calamars a la romana o a la planxa i la preferència per la sípia, de paret de bossa més gruixuda, a l'hora del guisats i arrossos. **Preu:** 30 €/kg.

VICHY CATALAN patrocina aquesta secció

TEXT **FRANCESC MURGADAS** - FOTOS **ANNA GARCIA FRIGOLA**

Palpís de xai

CARN DE COSTELLADA



Es tracta del tall transversal de la part mitjana i baixa de la cuixa (extremitat posterior) del xai, fins que s'arriba al braó, i que, per l'estructura, té menys os i és més fàcilment eliminable que la costella.
En concret, té una petita part d'os a la part central (excepte quan passem per l'articulació). Però aquest ós està tallat, cosa que pot fer estelles, que convé controlar. Aquesta peça és de carn melosa i té poc greix, que, quan n'hi ha, se situa per sota de la pell. Això el fa més agraït a l'hora de cuinar-lo a la brasa, el destí preferent d'aquest tall de carn, en no provocar l'aparició de flama, que sol donar-se amb les costelles i les mitjanes, i que acaba fumant-les.
També resulta deliciós fregit i, si els talls són ben gruixuts, també es poden desossar i fer al forn, degudament lligats, tot imitant el refinat turnedó de la cuina més aristocràtica. **Preu:** 12 €/kg.

Afuega'l Pitu

POBRE POLLASTRE ASTURIÀ!

Formatge asturià tingut pel més antic d'aquella regió, on al segle XVIII els ramaders l'empraven per pagar impostos. Està fet de llet de vaca, que, un cop quallada i escorreguda, es pasta —d'aquí el nom alternatiu de *quesu de puñu*, sol o afegint-hi pebre vermell, que dóna les dues varietats típiques, *blancu* i *roxu*. Ambdues maduren en diversos graus, ja sigui en motlles troncocònics, que donen la forma *atroncau*, o en gases (*fardelas*), en forma de bossa, i que donen la forma *trapu*. Justament, el coll d'aquesta bossa, batejat com a *pitu* per la similitud amb el ganyot, donaria nom al formatge, encara que d'altres diuen que el nom ve de la pastositat i la dificultat d'empassar que suposa a voltes, però també s'ha dit que, en haver estat emprat per alimentar pollastres (també *pitu* en bable), el nom significa literalment 'ofegar el pollastre'. **Preu:** 15 €/kg

Enciam romà

LA LLETUGA MÉS TÍPICA

La varietat més tradicional d'enciam dels nostres horts abans de la invasió de les herbes d'amanir. De fet, una de les més antigues, tinguda pels egipcis per afrodisíaca, vista la seva forma erecta en espigar, i pel grecs, especialment per Pitàgores, per tot el contrari, per la *llet* que segrega en tallar-la (d'aquí el nom de *lletuga*). Opinió, aquesta darrera, més ajustada, vista la composició d'aquesta llet, antigament emprada per fabricar somnífers. La Inquisició espanyola també emprava la planta com a senyal d'heretgia en aquells que la consumien el dia de Pasqua —la tradició jueva exigia, aquell dia, menjar herbes amargants—, amb perill d'acabar a la foguera. Generalment es consumeix crua i amanida, encara que la cuina europea la cou per preparar alguns plats com els pèsols a la francesa. **Preu:** 1 €/unitat.

Ametlla garapinyada

L'AROMA DOLÇA DE LES FIRES POPULARS

Variant catalana —associada a les fires populars on s'han venut des de sempre— del preparat àrab que, al llarg del segle XVI, va donar origen, entre d'altres, al *guirlache* aragonès, el *nougat* francès o el torró dur del nostre Nadal. Amb tres diferències. La primera, que, a diferència del *nougat* o el torró, es fa només amb mel i sucre. La segona, que aquí les ametlles es posen crues i sense pelar, al principi de la cocció, i no s'incorporen, com en els altres casos, un cop feta la pasta. I la tercera, que les ametlles se separen entre elles en calent, tot posant-les damunt d'un marbre, en comptes de deixar que facin una massa compacta, més o menys elàstica, amb la pasta que les engloba. El resultat són les ametlles recobertes de caramel i, a diferència dels confits, de superfície irregular, que se solen envasar en bosses de cel·lofana. **Preu:** 15 €/kg.

Bonítol

EL REI DEL MARMITAKO

És un parent relativament proper de la tonyina (ambdós pertanyen a la família dels escòmbrids), però de mida clarament inferior i que, tot i el nom, no s'ha de confondre amb el popular *bonito del norte*, que és, en realitat, una espècie més de tonyina, la tonyina blanca. A més de no passar, habitualment, del mig metre de llarg i dels tres o quatre quilos de pes, és fàcilment identificable per les bandes fosques que li recorren, obliquament, el llom (entre cinc i onze). Sobretot, a més, perquè se sol vendre fresc i com a peça sencera. De carn fosca i amb la característica banda encara més fosca a banda i banda del cos, la seva carn, de gust potent i una mica greixosa, sol ser més bona fregida que feta a la planxa, com en el cas de la tonyina. Però on resulta ideal és en guisats tipus marmitako, degudament trossejada i desespinada. **Preu:** 20 €/kg.

Coriandre

L'HERBA DEL GUACAMOLE

Dit també celiandre, cilantre o saliàndria, el *Coriandrum sativum* és una herba aromàtica emparentada amb el julivert, l'api i la pastanaga. D'ús habitual en diverses cuines, ha arribat a la nostra des de la nord-africana, regió de la qual sembla que la planta és originària. Se sol confondre amb el julivert, tot i el gust diferent de les seves fulles, ingredients de molts plats, que van des dels *chutney* anglesos fins al guacamole mexicà. D'essència fràgil, reclama ser consumit cru, ja que la cocció en destrueix els principis aromàtics i de sabor, i ràpid un cop collit, ja que es panseix ràpidament. Els fruits, petits i rodons, es fan servir, mòlts, com a espècia. **Preu:** 60 €/kg.

Blat de moro

LA PANOTXA, CUITA; ELS GRANS, CRUS i EN AMANIDA

Llavor de la planta duta a Europa per Colom en el seu primer viatge, a la qual el rei Ferran no va prestar atenció, però que es va escampar pels territoris catalans fins a entrar a l'Europa central a través dels Balcans, fet que justificaria el nom català i el de *blat de Turquia* amb què era conegut a Alemanya. La varietat dolça, per al consum humà i obtinguda a finals del segle XIX, conserva a la llavor una part de sucre sense transformar-lo en midó. Per això se sol consumir directament, com a verdura. A Amèrica, en forma de panotxa, cuita, i a casa nostra en forma de grans solts, escairats i en líquid, per incorporar-los a les amanides. **Preu:** 4 €/kg.

Préssec de l'Ordal

FRUITA EN EL PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ

Fruit de l'arbre originari de la Xina, al qual, en aquella cultura, havien atorgat la propietat de fer immortal qui en menjava. Primer es va portar a Pèrsia i d'allà a l'Europa oriental, sembla que per part d'Alexandre el Gran. Avui ens fixem especialment en el que es conrea a la regió de l'Alt Penedès, amb el centre neuràlgic a la vila de Subirats. Aquest préssec de secà, conreat d'aquesta manera i majoritàriament del tipus vinyal, té la peculiaritat de vendre's, en bona part, directament pels productors, en un mercat setmanal que s'allarga fins a finals d'aquest mes, cosa que garanteix la collita en el punt òptim de maduració. Un fet que el fa ideal per al consum directe, però també per acompanyar les carns blanques, com el gall del mateix Penedès. I sense oblidar la possibilitat de convertir-lo en una fastuosa melmelada. **Preu:** 3 €/kg.

Ouzo

EL LICOR GREC

Pertany a l'àmplia família de destil·lats (*raki* a Turquia, *tsikoudiá* a Creta o *arak* i *tsipouro* a l'Orient Mitjà) de les terres de l'imperi Otomà. Es caracteritza per un toc anisat, que recorda el pastís, i que li aporta la maceració en l'alcohol de llavors d'anís i altres herbes. Com totes aquestes begudes, se sol consumir barrejant-lo a parts iguals amb aigua freda, cosa que provoca l'enterboliment característic i l'aparició d'un color blanquinós. Tot i que també hi ha qui el pren com a digestiu al final de l'àpat, fred i en forma de xopet, la manera tradicional de consumir-lo permet prendre'n al llarg de tot l'àpat. Lliga bé amb els plats de peix i amb els populars aperitius *mezzé*, que la cuina grega ha incorporat a partir de la gastronomia de l'Orient més proper. **Preu:** 18 €/l.

Guia de les activitats imprescindibles per als bons gormands

Tot el mes

Sopars amb estrelles

Des de fa set anys, l'Observatori Fabra converteix els seus jardins en l'escenari d'una proposta singular que combina ciència, astronomia i gastronomia sota el cel de la ciutat de Barcelona. De dilluns a diumenge, podreu gaudir d'un sopar a l'aire lliure i d'una visita guiada a les instal·lacions d'aquest equipament tan emblemàtic, el museu, la sala modernista i la sala de la gran cúpula. El preu de l'àpat per als adults és de 65 euros, i per als infants, de 33. [*Observatori Fabra. Barcelona. Tel. 902 10 92 30. www.soparsambestrelles.com*]

© Laia Estrada

3 i 4

Firagost 2010

L'exposició i venda de productes agrícoles, el tast popular de cervesa artesana a la plaça dels Alls i L'Espai de Vins a la plaça de l'Oli són algunes de les propostes vinculades amb la gastronomia de la 56a exposició tradicional del camp català. [*Valls. Tel. 977 61 25 30. www.cambravalls.com/Firagost/*]

Del 6 al 8

Fira de l'Avellana

Durant tres dies, Riudoms es converteix en la capital d'aquesta fruita seca. Podreu degustar-ne orxata, gelats, creps, xarrup, licor... Un ampli ventall de propostes elaborades amb l'ingredient local més popular. Des de les sis de la tarda fins a la mitjanit al recinte firal. [*Riudoms. Tel. 977 85 03 50. www.avellana.cat*]

Del 13 al 16

Mostra de Cabrils

La gastronomia, el comerç i l'artesania són els tres vèrtexs d'aquesta festa, una de les més conegudes del Maresme. Podreu gaudir de tastos i degustacions de les millors receptes de la vila i, sota la campanya Productes de la Terra, conèixer de ben a prop el que fan diversos artesans alimentaris de la comarca. [*Cabrils. Tel. 93 753 35 04. www.cabrils.cat*]

21

Diada de l'Arrossejat

Peix de roca, crancs, patates, arròs i una picada d'all, julivert, tomàquet i pebre vermell. Aquests són els ingredients per elaborar el plat típic dels pescadors de l'Ametlla de Mar. Si el voleu tastar, només cal que us acosteu a la llotja de la vila marinera a partir de les cinc de la tarda. Per només un euro, us en donaran un plat. [*Ametlla de Mar. Tel. 977 45 64 77. www.ametllamar.cat/turisme*]

21 i 22

Fira del Meló

Una bona ocasió per tastar un dels conreus autòctons d'aquesta vila de la Noguera, així com els seus derivats. Ho podreu fer a la plaça de l'Ajuntament i als carrers del voltant, i, si ho voleu, també podreu degustar i comprar olis, formatges, embotits, coques de recapte i vins de la DO Costers del Segre. [*Artesa de Segre. Tel. 973 40 00 13. www.artesadesegre.cat*]

[WWW.CUINA.CAT] ***Troba més propostes consultant cada dia el nostre web!***

Fins al 9 de setembre

Sopars a la fresca a Sant Benet

UNA NOVA ACTIVITAT GASTRONÒMICA i CULTURAL PER ALS CAPVESPRES D'ESTIU DE L'ANTIC MONESTIR DEL BAGES

Món Sant Benet ha preparat un menú ben especial per als dimecres i els dijous d'estiu. De primer, una visita-taller a l'Hort de la Cuina —que és com s'anomenen els horts de la Fundació Alícia—; de segon, un sopar a la fresca, informal i amb productes de temporada, i de postres una visita guiada al Monestir de Sant Benet amb un espectacle de llum i so. Però centrem-nos en la gastronomia. La visita a l'hort us descobrirà els cultius tradicionals de casa nostra. Allà, identificareu les plantes aromàtiques amb l'olfacte, localitzareu fruits de colors vius amb la vista i distingireu varietats d'una mateixa hortalissa fent servir el tacte. La cocció és el punt fort, perquè us tocarà a vosaltres collir els productes i preparar-los per gaudir-ne a taula. El sopar comença a les set del vespre i es pot completar amb les altres dues activitats.

[*'La màgia del capvespre'. Fins al 9 de setembre, els dimecres i els dijous. Sant Benet de Bages. Tel. 902 87 53 53. www.monstbenet.com*]

21 d'agost 2010

XXVI DIADA DE L'ARROSSEJAT

17:00h a la Confraria de Pescadors

l'Ametlla de Mar

Actuacions de "A tribute to Michael Jackson THIS IS IT" i de la Xaranga "XIM XIM MIG GRAU"

Pràctics i curiosos

HEM SELECCIONAT UNS QUANTS ESTRIS ORIGINALS i ÚTILS PER DONAR UN TOC DIVERTIT A LA LLAR

MUNTANYES DE GELAT

No us esteu de menjar piles i piles de gelat, aquest estiu, que la dieta pot esperar! Us serà fàcil, amb aquest tallador i apilador de gelats, que us permetrà servir les postres amb una forma ben original: en cilindres elegants o també en forma de tulipa. Només caldrà prémer un botó i llestos. Devoreu l'aliment més refrescant de l'estiu. **Preu:** 16 €.

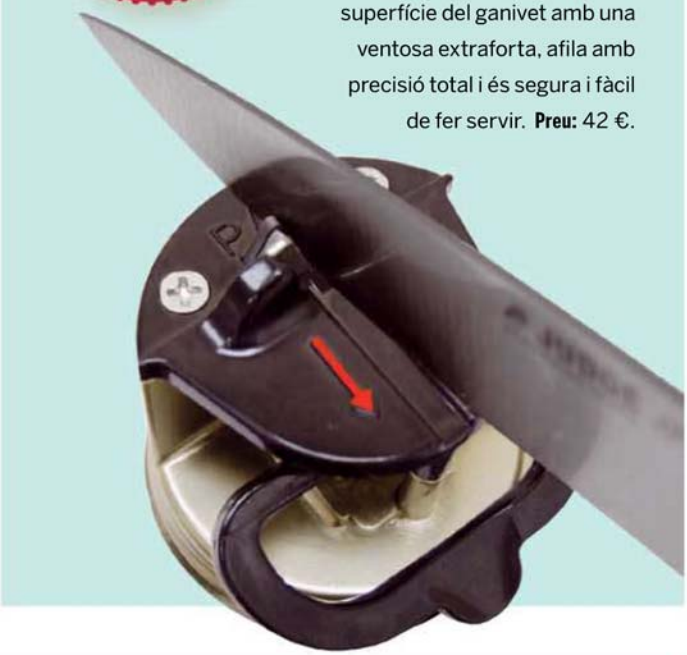
BOLES PERFECTES

El gelat us quedarà rodó amb la cullera Trigger d'Oxo. El gallet és ideal per als gelats cremosos, la palanca en facilita l'ús i el mànec és ergonòmic. **Preu:** 13 €.

LA NOSTRA TRIA

EINES AFILADES

Amb l'AnySharp. Una esmoladora que s'adhereix a la superfície del ganivet amb una ventosa extraforta, afila amb precisió total i és segura i fàcil de fer servir. **Preu:** 42 €.



FILTRAR EL FRED

Us ve de gust una beguda ben freda? Si voleu preparar-vos un te gelat, aprofiteu el filtre extraïble de la gerra per fer el te, afegiu-hi aigua freda a l'altra banda i guardeu-ho a la nervera... **Preu:** 21 €.

[ON COMPRAR] ***Vinçon*** *(Pg. de Gràcia, 96. Barcelona),* ***Gadgets&Cuina*** *(Aragó, 249/L'Illa Diagonal, planta -1. Barcelona),* ***Coses de Casa*** *(Nou, 2. Sant Pol de Mar),* ***Oh!menaje*** *(www.ohmenaje.com).*

EL CAFÈ BCN

El mar, la platja... Gaudiu de Barcelona amb un joc de dues tasses de cafè amb plat, de porcellana pintada amb motius de la Ciutat Comtal, dissenyat per Alexis Rom.
De colors blau i taronja. **Preu:** 21 €.

UN CAPRICI DE MOTLLE

Permeteu-vos un capritx saludable, aquest estiu, i prepareu vosaltres mateixos uns gelats naturals i deliciosos amb aquests motlles, divertits i pràctics. Introduïu els ingredients (iogurt amb Lacasitos, llet amb fruita picada...) als cons i congeleu-los. **Preu:** 16,50 €.

L'OU COM BALLA

Us molesten les restes de fulles al vostre te? Us presentem una solució rodona, o més ben dit, ovalada. Es tracta d'un colador de te en forma d'ou, que està pensant perquè floti a la tassa amb el te a l'interior fins al moment de prendre la beguda. Net i útil. **Preu:** 11 €.

www.ganiveteriaroca.es
Per fer punta a les verdures, boles de fruita, peladors, gúbies, tornejadors... A la plaça del Pi, n. 3.

GANIVETERIA ROCA
Ganiveters des de 1911

Sinapsis

TEXT CARME GASULL - FOTO MARCELO ISARRUALDE

Plats casolans i xarcuteria selecta

CASA MARISOL, A VILANOVA i LA GELTRÚ, COMPLEMENTA L'OFERTA AMB FORMATGES i PRODUCTES ECOLÒGICS

FA VINT-I-DOS ANYS QUE OCUPEN aquesta botiga, però els que han dedicat a l'elaboració pròpia de carn i xarcuteria superen la cinquantena. Avui, la Marisol i la seva filla Anna destinen gairebé tot el temps a l'elaboració de plats casolans. Els canelons, les croquetes, la pasta i el rostit no hi falten mai. De tota manera, continuen oferint una àmplia varietat de carns fresques, d'embotits ibèrics i de pernils curats de gran qualitat. Així mateix, s'han anat especialitzant en els formatges: en tenen de catalans, de l'Estat espanyol i de gairebé tots els països europeus on se'n fan. Els productes biològics, d'origen ecològic, sense additius ni conservants, així com els articles per a celíacs també tenen un espai a la botiga. Com els vins, els caves i els licors, que ocupen una parcel·la petita de l'establiment. Per acabar-ho d'arrodonir, compren massa mare al País Basc i couen els seus propis pans. Bons i variats.

[ON COMPRAR] ***Casa Marisol.*** *Josep Coroleu, 76-78. Vilanova i la Geltrú. Tel. 93 815 81 11. casamarisol@gmail.com. www.casamarisol.es*

GPS GASTRONÒMIC

DALÍCIA CADAQUÉS

Vins i delicadeses gastronòmiques.

Els creadors d'aquest format comercial iniciat a l'Empordà han obert un nou establiment a Puigcerdà amb la mateixa filosofia i el mateix esperit. Hi podreu comprar vins i delicadeses o bé degustar-les *in situ*, amb reserva prèvia, sense cuina ni planxa i amb maridatge.

[*Alfons I, 8. Puigcerdà. Tel. 972 88 01 74. www.daliciacadaques.com*]

BIOCARNS MENAL

Carnisseria ecològica.

Aquesta empresa familiar dedicada a la venda de carn i derivats carnis des del 1957, es va passar al producte ecològic el 1989. Des de llavors ven, exclusivament, carns i elaborats biològics, propis i de ramaders de confiança.

[*Riu Llobregat, 2. Lleida. Tel. 973 20 26 13. www.biocarnsmenal.com*]

TURRIS. *Pans i pastes artesanes*

Xavier Barriga ha obert la tercera fleca a la capital catalana en la qual ofereix una àmplia gamma de pans artesans i un gran nombre d'especialitats de brioixeria elaborades amb les millors matèries primeres. Aromes potents i sabors nostàlgics.

[*Gran de Gràcia, 34. Barcelona. Tel. 93 237 82 23. www.turris.es*]

cuina de L'Empordanet

La cuina de l'Empordanet és el nom d'un grup de professionals de la restauració, que porta anys treballant en la difusió de la cuina d'aquest petit territori que és la comarca del Baix Empordà.

En aquest rodal la tradició gastronòmica té centenars d'anys i ha configurat una cuina de gran personalitat a l'entorn de les nostres dues salses bàsiques: la picada i el sofregit.

L'Empordà no sols disposa d'un dels més importants rebosts de la Mediterrània, sinó que també compta amb gent arrauxada i imaginativa, com a professionals de la cuina.

Les propostes dels nostres restaurants es fonamenten en l'ús prioritari dels productes del país, tant de la mar com de la terra, tractats acuradament pels nostres cuiners. Els peixos de palangre, els de roca, els mariscs, les verdures i les fruites, les llegums, l'aviram, la caça i les carns del bestiar de les masies dels pobles de l'interior constitueixen la base dels nostres plats.

La capacitat de barrejar amb seny i sentit les carns i els peixos, produïren uns dels nostres plats més emblemàtics i singulars, els "mar i muntanya", que juntament amb els suquets, els arrossos i els platillos de carn, són la base de la nostra oferta gastronòmica.

Tot plegat ha permès que aquesta sigui avui, una de les cuines més preuades del món, la qual us convidem a tastar.

Esperem que aquest espai, no només us obri la gana, sinó que us permeti gaudir dels plaers de la taula amb tota intensitat.

Bon profit!

www.cuinadelempordanet.net

Els nostres restaurants: Publireportatge

Restaurant Hotel Aigua Blava
Platja de Fornells, s/n - Begur
T. 972 62 20 58

Restaurant Aradi
Av. Cavall Bernat, 78 - Platja d'Aro
T. 972 81 73 76

Restaurant Can Salvi
Passeig del Mar, 23 - St Feliu de Guíxols
T. 972 32 10 13

Restaurant Casamar
C/ Nero, 3 - Llafranc
T. 972 30 01 04

Restaurant El Celler de la Planassa
Vapor,4 - Palamós
T. 972 31 64 96

Restaurant El Fort
C/Presó,2 - Ullastret
T. 972 75 77 73

Restaurant El Roser 2
Passeig Lluís Albert,1 - L'Escala
T. 972 77 11 02

Restaurant Els Tinars
Ctra. St. Feliu a Girona km. 7,2 - Llagostera
T. 972 83 06 26

Restaurant Hotel La Costa
Av. Arenales del Mar, 3 - Pals
T. 972 66 77 40

Restaurant La Gamba
Plaça Sant Pere, 1 - Palamós
T. 972 31 46 33

Restaurant La Plaça
Sant Esteve, 17 - Madremanya
T. 972 49 04 87

Restaurant La Xicra
Estret, 17 - Palafrugell
T. 972 30 56 30

Restaurant Les Panolles
Ctra. Girona a St.Feliu km.27 - Sta.Cristina d'Aro
T.972 83 70 11

Restaurant Hotel Llevant
Francesc de Blanes, 5 - Llafranc
T. 972 30 03 66

Restaurant Mas dels Arcs
Ctra. Girona-Palamós km.41 - Palamós
T. 972 31 51 35

Restaurant Hotel Mas de Torrent
Afores de Torrent s/n - Torrent
T.972 30 32 92

Restaurant Sa Cova
Av. 11 de setembre, 70 - Platja d'Aro
T. 972 82 57 70

Restaurant Hotel Sa Punta
Urb. Sa Punta s/n - Pals
T. 972 63 64 10

COSTA BRAVA 100 ANYS

www.costabrava.org

TEXT CARME GASULL - FOTO DAVID DEL VAL

FORMATGE L'ORRI, SABORS DE MUNTANYA

QUÈ ***Elaborat amb llet crua de cabra i macerat amb oli d'oliva***

El toc especial l'hi donen quatre herbes aromàtiques: orenga, farigola i sajolida —que cullen directament de la zona— i alfàbrega, que compren a un altre productor. "Una quallada àcida, sense ulls, tendra i de color blanc" que comercialitzen en pots de vidre de sis, dotze o 25 unitats.

QUI ***Pep Capellas, un enginyer reconvertit en formatger***

Fill de Premià de Mar, viu a muntanya des de fa temps. Fa tres temporades —després de formar-se a Catalunya, Espanya i França— pren el relleu de Pep Lizandra al capdavant de la Formatgeria L'Orri. "Em va donar la mà fins que ens vam assegurar que el producte era el mateix", explica.

Fred o calent, sol o amb melmelada, L'Orri manté la personalitat.

ON ***A Guils del Cantó, un dels pobles més ben situats de l'Alt Urgell***

El relleu també va significar el trasllat de la formatgeria de Músser, a la Cerdanya, a Guils del Cantó. "Un poble del color de l'entorn, vermell, i una porta d'accés al Parc Natural de l'Alt Pirineu, del qual donem informació als clients." Hi viuen quatre nuclis familiars, "pocs però ben avinguts".

[ON COMPRAR] ***Formatgeria de Guils.*** *Únic, 20. Guils del Cantó. Tel. 659 34 68 33. pepcapellas@hotmail.com. www.formatgeriadeguils.cat*

PER SABER-NE MÉS

També ens ho ha explicat en Pep

UNITS PER L'ORRI

Pep Lizandra va canviar el formatge per la música, la seva passió. El poble de Músser és conegut per l'acordió diatònic, un instrument històric dels Pirineus que ell ha contribuït a recuperar i que, des de fa uns anys, torna a animar festes majors i trobades populars. Pep Capellas va triar de fer formatge com a camí per viure a la muntanya. "No tinc un horari fix. Vaig a buscar la llet al ramader, faig formatge de primavera a tardor, el vaig a repartir..." Música i gastronomia tradicionals i d'altura.

DE L'OBRADOR A LA TAULA

"La majoria dels nostres compradors són de l'Alt Urgell i la Cerdanya, però també l'enviem a la comarca del Ripollès i a la zona de Barcelona i Tarragona", explica Pep Capellas. I destaca una col·laboració propera amb un dels restaurants que proveeix, el Paisatges de la Seu d'Urgell. "Em proposen noves maneres de fer el formatge només per a ells. N'hem fet amb pols de ceps i amb oli d'oliva verge extra, que encara s'ha de tastar. I també el volien amb una gamba a dins per a un plat especial. Però amb L'Orri no és possible", explica.

LA RUTA DELS FORMATGES

Si teniu interès per saber el perquè, en Pep us farà cinc cèntims del procés d'elaboració. "Si algú vol venir a casa, només cal que em truqui, ja ens posarem d'acord." Més fàcil, impossible. "La veritat és que no ens visita gaire gent, però la que ve mostra molt d'interès i sempre és agradable rebre-la. Perquè quan deixo el meu formatge en una botiga no rebo els elogis dels clients que el tasten i als quals satisfà. I aquest *feedback* és necessari. A tothom li agrada que la seva feina agradi", manifesta. Els formatges artesans de l'Alt Urgell i la Cerdanya solen triomfar.

Publirreportaje

LAS TERRAZAS LLEGAN PARA QUEDARSE

Por fin llegó el buen tiempo, y con él, las terrazas. Me encanta cuando las calles empiezan a respirar calor y se visten de terrazas. ¿Hay algo más apetecible? Eso pienso mientras decido cuál será mi canción este verano. Es un ritual para mí porque formará parte de ese verano para siempre. Dudo entre dos, mis preferidas este año. Seguro que un buen cocktail apoyará mi decisión.

He optado por sentarme entre sol y sombra para empezar a cultivar mi bronceado, pero sin excesos. Unas ostras francesas en la mesa de al lado me inspiran una de las bebidas más chics de la historia como aperitivo, un Gin Tonic, por mucho que el Cosmopolitan sea el preferido de Madonna, so sorry, creo que no hay una copa más chic y con más glamour a estas horas que un Gin Tonic. Una buena ginebra, una buena tónica y un buen barman para combatir el calor, ya sea en pleno asfalto o en las terracitas de nuestra costa con la humedad que siempre ilustra mis vacaciones. No sé por qué a los españoles nos gustan tanto las terrazas y el buen tiempo. ¿Será porque nuestro carácter latino no soporta estar en casa?

Me encanta. Da igual donde mires en el mapa. Siempre hay alguna terraza tentadora donde disfrutar de un buen Gin Tonic. Cuando llega la noche tengo también mis predilectas, Penthouse, Urban, RoomMate, Silk & Soya o Vanitas en Madrid, Chile en Sevilla... La verdad es que soy un amante de la poderosa mezcla del Gin Tonic a cualquier hora. Lo confieso. Pero no cualquier Gin Tonic.

Me gusta elegir una ginebra Premium y mezclarla con Tónica Schweppes. Después de probar todas las nuevas tónicas que han aparecido en barras y terrazas, no hay ninguna que consiga igualar el sabor que Tónica Schweppes aporta a mi copa. Otras se quedan insulsas, aromatizan demasiado o desvirtúan totalmente mi Gin Tonic. Ni las terrazas son una cuestión de moda, ni mi bronceado, ni mi tónica. El otro día leí que algunos chefs utilizan la tónica para hacer sopa. Qué desperdicio. Me encanta que marcas expertas pongan el Gin Tonic de moda cada verano, cada aperitivo y cada noche. ¿Tal vez es que nunca ha dejado de estarlo, no? Una moda que dura más de 225 años es sin duda por algo. Una moda con adeptos tan exigentes como Rita Hayworth, Hamphrey Bogart y Napoleón, hace que te sientas parte de la historia.

Ahora entiendo por qué los ingleses, siendo tan adeptos a la tónica, prefieren España para tomar un buen Gin Tonic. ¡Por las terrazas!

Eso sí, no verás a ninguno elegir otra tónica que no sea Tónica Schweppes. Me encanta este intercambio cultural, buen sol a cambio de buena tónica. Qué genialidad la de Jacob Schweppe al introducir anhídrido carbónico al agua. Y qué ocurrencia la de aquel oficial británico que, para celebrar las numerosas victorias de sus tropas en la India, decidió mezclar tónica con ginebra para mantener la salud y el espíritu de sus soldados.

Todas estas historias circulan por mi cabeza mientras termino mi Gin Tonic embelesado, ya no en las ostras francesas de la mesa de al lado, sino en las largas y tersas piernas que dibujan una sombra sobre el árbol de la terraza. Tal vez esta noche pueda tomarme un Gin Tonic desde alguna terraza chill con la noche veraniega, esas piernas y la luna.

Felices terrazas.

TEXT ÀNGEL GARCIA PETIT - COL·LABORA CASA BARDELLA

Per a tots els paladars

BLANCS, NEGRES i ROSATS PER A LES VETLLADES DEL MES D'AGOST

CAN BONASTRE
CRIANÇA 2006

DO: PENEDÈS. **SERVEI:** 14-16 ºc.
PREU: 8,50 €. **VALORACIÓ:** ●●●●○

Un vi fet amb cabernet sauvignon i merlot, que ha guanyat la Medalla d'Or del Challenge International du Vin 2010, d'intens color picota i plenitud aromàtica, en què hi trobem records de curri no picant barrejats amb cacau, lactis, pega dolça i fruita confitada. El tani —polit per la criança— és ampli, i el conjunt fresc i equilibrat, amb un pes important de fruita en boca. Un vi amb vitalitat que va arribant a la maduresa.

LES SORTS
BLANC 2008

DO: MONTSANT. **SERVEI:** 10 ºc.
PREU: 7,50 €. **VALORACIÓ:** ●●●●○

Elaborat amb garnatxes blanques de vinyes velles, el vi no té gaire intensitat, però sí amplitud d'aromes (avellanes, cítrics, fumats, flors blanques), amb una tènue nota evolutiva típica de les garnatxes. Sorprèn l'acidesa (poc habitual en una garnatxa blanca), que, combinada amb una nota glicèrica i un punt de rusticitat molt del Montsant, li dóna volum i força, que fan de la senzillesa ben entesa una virtut.

10 SENTITS
CARINYENA BLANCA 2009

DO: NO EN TÉ. **SERVEI:** 9-10 ºc.
PREU: 40 €/3 unitats. **VALORACIÓ:** ●●●●○

Del projecte d'uns enòlegs catalans inquiets surt aquest vi arrelat a la terra i a la tradició, amb un vessant rústic i misteriós. Un vi difícil d'explicar, amb records aromàtics minerals i mediterranis (flors, mar, romaní, pera madura, pell de mandarina). En boca entra untuós, i ràpidament l'acidesa l'eixampla per tota la boca harmonitzant amb la carnositat i els 13,5 graus d'alcohol. Per descobrir noves sensacions.

ABABOL VERDEJO
SOBRE LÍAS 2008

DO: VT DE CASTILLA Y LEÓN. **SERVEI:** 8 ºc.
PREU: 6,50 €. **VALORACIÓ:** ●●●●●

D'intens color llimona, és un verdejo diferent, de marcada personalitat, potència i complexitat en nas (fonoll, pebre blanc, fruita exòtica madura, tocs florals), que ens deixa enganxats a la copa. Vi glicèric, carnós, ampli en boca, llaminer i amb una acidesa que —amb l'alcohol— aguanta l'estructura del vi sense que gairebé no es noti. El regust és mitjanament llarg, aromàtic i untuós. Difícilment distorsionarà un plat.

ENS HA SORPRÈS

OTAZU
ROSADO
2009

DO: NAVARRA.
SERVEI: 10 ºc **PREU:** 7 €.
VALORACIÓ: ●●●●○

Un veritable vi rosat, de color entre gerd i cirera, millor per acompanyar un plat (un magret d'ànec amb groselles) que per beure sol. Records de mel, amb tocs lactis sobre fruita vermella, són les aromes d'un vi fresc, amb notes de mantega i nata, i un final llarg, fruitós i càlid.

[ON COMPRAR] ***Casa Bardella.*** *Entença, 64. Barcelona. Tel. 93 423 70 34. informacio@casabardella.com. www.casabardella.com*

EL **MÉS NOU**

GORMANDERIES **AMB VI DE MENORCA**

Vinagres de vi chardonnay i cabernet sauvignon, melmelades elaborades amb merlot, chardonnay i cava rosat o formatge de cabra de Binibeca macerat amb merlot són alguns dels productes que comercialitza el celler menorquí Binifadet. Els podreu comprar a la zona comercial que han habilitat expressament a l'interior del celler, al poble de Sant Lluís, juntament amb altres articles per a la cura personal, com sabons, mascaretes i sèrums.

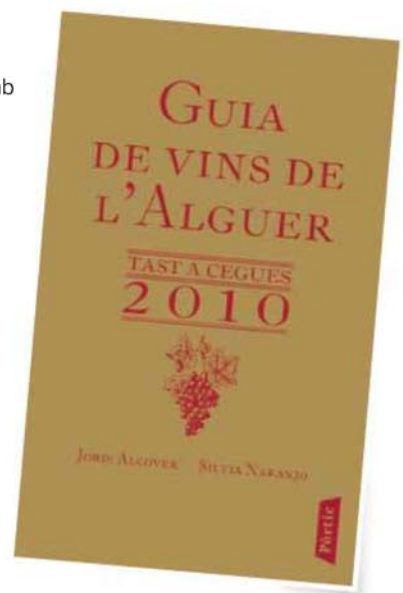
Bodegas Binifadet. Ses Barraques, s/n. Sant Lluís (Menorca).
Tel. 971 15 01 15. www.binifadet.com

DE COPES PER SARDENYA

GUIA DELS VINS DE L'ALGUER 2010

Després de la bona acollida de *La guia de vins de Catalunya*, els enòlegs Jordi Alcover i Silvia Naranjo s'atreveixen ara amb els vins algueresos. N'han fet una anàlisi igualment exhaustiva i els han ordenat segons la puntuació atorgada un cop tastats a cegues. El resultat és una publicació clara, fàcil d'interpretar i didàctica que us servirà per apropar-vos a una ciutat que ha preservat arrels que a la mateixa Catalunya li ha costat conservar. Els vins provinents de vinyes introduïdes a Sardenya pels catalans, en són la prova més clara.

Autors: Jordi Alcover i Sílvia Naranjo.
Ed. Pòrtic. Barcelona, 2010. **Preu:** 10,50 €.



MONTSIÀ

Busquem **cuiners** originals...
Per a arrossos amb **Denominació d'Origen**

Participa en el concurs de receptes

Envian's les teves receptes *de plats elaborats amb qualsevol varietat d'arròs Montsià: Extra, Bomba, Integral, Llarg, Vaportizat. Les veuràs publicades a la web* ***i podràs guanyar un pràctic i original robot xef de cuina La Cocinera.***

Un gran ***regal!***
LA COCINERA
per als millors cuiners
www.lacocinera.com
Promoció vàlida del 01-04-10 al 30-09-10. Bases dipositades davant notari i a la web.

Participa a
www.montsia.es
a la secció ***Les teves receptes***

Àngel Garcia Petit
Enòleg i sommelier

QUIN PAPER TENEN LES DO?

Les denominacions d'origen vinícoles fan honor als seus principis de vetllar per la tradició, la personalitat i la qualitat dels seus vins? Què pretén una DOQ que empara igual vins d'1,30 € i de 130 €? Considera que els vins barats i vulgars han de ser emparats al costat dels grans vins?

Vetlla per la personalitat, la qualitat i la tradició una DO que accepta com a pròpies varietats de raïm de climes freds —mal aclimatades en zones

"El consumidor cada cop valora més l'esforç de cada zona per mantenir la personalitat i el caràcter dels seus vins"

càlides—, que no aporten qualitat suficient i que acaben per difuminar el caràcter dels vins de la zona? Els consumidors perceben en els vins diferències suficients per identificar més o menys la zona?

Té sentit la manera de fer d'algunes DO —quan gairebé tothom té cabernets, chardonnays, pinots i merlots— que menystenen, quan no marginen, varietats autòctones que ningú no ha estudiat en profunditat?

Els consumidors són cada cop més instruïts, més exigents i més viatjats, i valoren més les zones que han fet l'esforç de mantenir la personalitat i el caràcter dels seus vins. Les DO van en la mateixa línia?

© Jordi Serapio

Als prestatges d'Enotecum —a la foto, la botiga de la vila d'Eivissa— hi ha vins d'arreu.

Els secrets vinícoles amagats a les Pitiüses

ENOTECUM SERVEIX GRANS VINS A EIVISSA i FORMENTERA

Diu Javier Escandell que els consumidors de vi insulars són més cosmopolites que els de la península. Ell ho ha descobert rere els taulells d'Enotecum Vins, quatre vinateries repartides entre tres pobles d'Eivissa i Formentera. La primera va obrir l'any 1998 i va portar a la gran de les Pitiüses "uns vins que aleshores aquí no es trobaven, perquè havíem quedat encallats en les marques clàssiques i en els licors tradicionals". Enotecum va apostar per referències de denominacions d'origen poc conegudes, que van triomfar entre la població internacional de l'arxipèlag. A Escandell li agradaria que els vins eivissencs pugessin al carro de la innovació, amb la defensa de les varietats locals per bandera. Amb el Concurs de Vins de Pagès, que patrocina a les festes patronals de cada municipi, vol estimular la pervivència i millora dels últims cellers de l'illa. I aplaudeix els nous vins de Formentera —Cap de Barbaria i Terramoll— com un bon exemple del que poden ser els grans vins de les Pitiüses. Descobriu-los a Enotecum!

JOSEP SUCARRATS

[ON ANAR] ***Enotecum Vins.*** *Isidor Macabich, 43. Eivissa. Tel. 971 39 61 97. Més botigues a Can Bufí, Santa Eulàlia i Formentera. www.enotecum-vins.com*

L'ENOTECA MUSSONS OBRE LES PORTES

Corria l'any 1928 quan Jaume Mussons va fundar a Barcelona Vins Mussons, un establiment dedicat a la criança i la comercialització de vins a doll. Més de vuitanta anys després, la tercera generació de la família acaba d'inaugurar un punt de trobada vinícola a la zona del Vallès. Els caves i els vins catalans —entre ells els de la seva pròpia marca, elaborats a Poboleda sota la DOQ Priorat— tenen un protagonisme especial en l'oferta de l'enoteca. Tot i així, també hi trobareu un gran nombre de referències de La Rioja, de la Ribera del Duero, de Rueda, Xile o França, entre altres. De moment, ja han posat en marxa cursos de tast per a la clientela i pròximament tenen previst comercialitzar estris i cosmètica del vi.

Mussons Enoteca. De Gràcia, 168 (cantonada pl. Granados). Sabadell. Tel. 93 725 56 26. www.mussonsvins.com

Art a les vinyes

Mas Blanch i Jové, el jove celler de la Pobla de Cérvoles, ha presentat un espai obert on diferents artistes podran expressar-se lliurement enmig de ceps i boscos. L'obra de Josep Guinovart estrenarà aquest projecte, que ell mateix va idear i que la família Jové Balasch ha fet realitat.

De fet, l'artista va ajudar a dissenyar aquest celler i va crear un impressionant mural homenatge al món del vi que presideix la sala de tasts. Com a reconeixement a tot el que els va aportar, la família ha elaborat una edició limitada del Saó Expressiu, el seu cupatge de garnatxa negra, cabernet sauvignon i ull de llebre.

A més, aquest estiu tenen previst publicar un catàleg commemoratiu del celler que també dedicaran a Guinovart. Mas Blanch i Jové elabora dos vins més: el Saó Blanc i el Saó Abrivat.

Celler Mas Blanch i Jové. Tel. 973 05 00 18. www.masblanchijove.com

www.utzcertified.org
UTZ CERTIFIED good inside

NOVELL
L'ESPRESSO

DESCOBREIX TOT EL QUE HI HA ENTORN D'UN CAFÈ RESPONSABLE

Aquí tens un cafè com cal! Un Cafè Responsable des del principi al final amb la garantia de Cafès Novell, l'empresa familiar que es dedica a l'elaboració, torrefacció i venta de cafè des de 1958.

COMERÇ RESPONSABLE
Assegurem el comerç responsable del cafè a escala internacional.

ECOLOGIA
Preservem l'entorn en tot el procés de recol·lecció i d'elaboració.

COMPROMÍS SOCIAL
Contribuim a la supervivència del treball dels agricultors i productors.

ALTA QUALITAT
Garantim un cafè d'alta qualitat des de la plantació fins a la torrefacció.

www.cafesnovell.com Cafès Novell, sa. | Pol. Ind. Estació de Mercaderies | C/Font de l'Avellaner, s/n | 08720 Vilafranca del Penedès, Barcelona (Spain) T. 902 104 079

Novetats per al celler

1 2 3 4 5

1. **TREPAT 2009**
MAS FORASTER

El nou vi negre del celler de la Conca de Barberà, el Josep Foraster Trepat 2009, està elaborat amb la varietat de raïm autòctona de la zona. Té un color intens, amb aromes que combinen subtilment la fruita, les espècies i notes lleugeres de criança. Té un gust elegant i fresc i tot plegat,asseguren, el converteix en un vi molt original i seductor. **Preu:** 11 €.

2. **VIURA 2009**
FINCA LA EMPERATRIZ

Un blanc adscrit a la DO Rioja elaborat únicament amb raïm de la varietat macabeu. Es tracta d'un vi jove, sense criança, de color groc pàl·lid. Molt refrescant i amb un final de boca agradable i unes sensacions fruitals molt intenses. **Preu:** 5,50 €.

3. **GRAN CRUOR 2004**
CASTILLO PERELADA

Gran Cruor 2006, del celler Casa Gran del Siurana, és una aposta del Grup Perelada pels vins d'alta expressió també a la DOQ Priorat. Aquest vi —un cupatge de les varietats sirà i cabernet sauvignon, amb divuit mesos de criança en barriques noves de roure francès— ha estat reconegut com un dels tres millor negres de tot l'Estat espanyol al concurs dels Decanter World Wine Awards, organitzat per una de les publicacions principals sobre el vi d'àmbit mundial. **Preu:** 41 €.

4. **HONORIS 2006**
VALDUBÓN

Un vi negre d'alta expressió, de color vermell viu i intens, elegant en nas i d'aromes complexes barrejades amb la criança en fusta francesa. D'entrada suau, evoluciona ràpidament i acaba amb un postgust llarg i molt intens. És un cupatge d'ull de llebre, merlot i cabernet sauvignon de la DO Ribera del Duero. El celler el defineix com "un vi per gaudir". **Preu:** 30 €.

5. **EL FANIO**
ALBET i NOYA

El vi, amb nou mesos de criança sobre mares, és fruit d'una vinya plantada el 1948 que dóna encara avui raïm xarel·lo, que és vinificat de manera tradicional. És una aposta d'aquest celler de Sant Pau d'Ordal, pioner a l'Estat en la producció de vins ecològics, per potenciar la varietat blanca del Penedès. De l'anyada 2009, se n'han produït deu mil ampolles. **Preu:** 7 €.

PROPOSTES ACABADES D'ARRIBAR
AL MERCAT PER GAUDIR DE L'ESTIU

6

7

6. **BRUNUS 2008**
PORTAL DEL MONTSANT

Aquest celler ha presentat tres nous productes, entre els quals hi ha el Brunus 2008. Es tracta d'un cupatge de carinyena, garnatxa i sirà, amb deu mesos de criança en barrica de roure americà i francès. Es defineix com un vi rodó, sensual, amb aromes florals i una frescor persistent. **Preu:** 12,15 €.

7. **COQUET 2006**
MESTRES

Ja ha arribat la nova anyada del cava brut nature de Caves Mestres, etiquetat amb la marca Coquet. És un cava de tercer any de criança, amb trenta mesos en rima, i elaborat a partir d'un cupatge equilibrat de macabeu, xarel·lo i parellada, que ha seguit els patrons d'elaboració del celler: segona fermentació en ampolla amb tap de suro, remogut i desgorjament manuals. Segons els tastadors de Mestres, l'anyada 2006 ha produït un cava de gran riquesa aromàtica, amb notes florals, de fruita blanca i cítrics. **Preu:** 12,50 €.

LES 24h AMB TU

CUINA.CAT

AMB ELS **MILLORS BLOGS I FÒRUMS**,
UN ACURAT RECULL D'ACTUALITAT,
L'AGENDA MÉS COMPLETA...

I també...

SÀPIENS.CAT
APASSIONA'T AMB
LA NOSTRA HISTÒRIA

DESCOBRIR.CAT
CONEIX EL PAÍS
PAM A PAM

TIMEOUT.CAT
EL MILLOR OCI
DE BARCELONA

REGISTRA-T'HI ARA

CUINA
MENJAR | BEURE | VIURE

FOGONS

LES MILLORS RECEPTES DELS GRANS XEFS PER CUINAR A CASA TEVA

Carme Ruscalleda ens prepara un menú d'estiu exòtic i casolà alhora, mentre que Jordi Roca ens sorprèn amb postres de meló i de síndria.

(*)

A MÉS A MÉS

Tot el que heu de saber per preparar un *steak tartar* bo i perfecte.
Pàg. 50-51

un menú bo i sa

QUATRE PLATS CASOLANS i EXÒTICS

pàg. 28

és temps de figues

LA FRUITA DE TEMPORADA MÉS ESPECTACULAR

pàg. 34

carns fredes*

FÓRMULES PER CUINAR LA CARN i SERVIR-LA FREDA

pàg. 44

i per postres

UNS FINALS D'ÀPAT MOLT REFRESCANTS

pàg. 55

el petit xef

PIZZA DE FULL DE CARBASSÓ AMB FORMATGE

pàg. 60

RECEPTES I CUINA **CARME RUSCALLEDA** - FOTO **BECKY LAWTON** - ESTILISME **AGNES COBOTAITE**

Menú d'agost

AMB QUATRE INGREDIENTS DEL NOU MÓN, LA XEF DEL MARESME PREPARA UN ÀPAT D'ESTIU EXÒTIC i CASOLÀ A PARTS IGUALS.

Els investigadors científics han descobert que el tomàquet ja es plantava als Andes abans que hi aparegués la civilització inca. Del pebrot, es diu que té l'origen entre Mèxic, Bolívia i el Perú. Els primers cacauets sembla que van néixer a les regions tropicals de l'Amèrica del Sud. I és a les àrees desèrtiques de Mèxic i els Estats Units on es concentren més varietats de cactus, una espècie que també és originària d'aquell continent. Aquest mes, Carme Ruscalleda incorpora tots quatre ingredients —sí, el cactus (ben desespinat) es pot menjar!— en quatre receptes que semblen retre homenatge a les delícies que ens van arribar del Nou Món. Potser avui no imaginem un mercat sense cacauets, tomàquets ni pebrots (seria tota una llàstima per als nostres rebosts), però això era així fins fa ben bé mig mil·lenni. Aquest àpat estiuenc —lleuger, diverit i desenfadat: com ha de ser— ens convidarà a divagar sobre la sort d'haver nascut en un país que ha assimilat tan bé les aportacions culinàries d'arreu del món.

CARME RUSCALLEDA
Xef del Restaurant Sant Pau

[***Restaurant Sant Pau.***
Carrer Nou, 10. Sant Pol de Mar.
Tel. 93 760 06 62. www.ruscalleda.cat]

Entrant

TRES BIQUINIS DE FESTA

Els entrepans calents conviden a deixar anar la creativitat; poden ser un l'aperitiu, un entrant o una menja a deshora.

Primer

BOMBES DE GAT i SALSA DE PEBROT

Una versió de les famoses *bombes* de la Barceloneta, que us proposem fer amb un peix d'espina fàcil.

Segon

GUATLLES AMB CACAUETS

Una recepta exòtica, que barreja la carn d'au amb fruita seca i tota l'aroma i el sabor del gingebre.

Postres

CACTUS i GELATINA DE FIGA DE MORO

Una preparació plena d'inspiració mexicana per acabar l'àpat d'una manera refrescant i saludable.

gadgets cuina
www.gadgetscuina.com
- L'illa Diagonal · Planta -1
- c/ Aragó 249 (Rambla Catalunya)

Entrant

BIQUINIS DE FESTA

NIVELL **BAIX** • TEMPS **1 h** • RACIÓ **4,50 €**

INGREDIENTS

Per a 4 entrepans de pa blanc:

8 llesques del pa de motlle blanc
2 tomàquets madurs, tallats a làmines fines (3 mm) • 80 g de formatge manxec semicurat, tallat finet (2 mm) • 40 g de pernil ibèric tallat fi (1 mm) • oli d'oliva verge extra

Per a 4 entrepans de pa integral:

8 llesques del pa de motlle integral • ametlla palet (poseu-la a torrar al forn 8 min a 160 °C) • llonganissa de Vic tallada fineta (2 mm), retireu-li el budell i feu-la a bastons • 1 api fresc (o un enciam llarg) net, tallat a la juliana • oli d'oliva verge extra

Per a 4 entrepans de pa integral i pipes:

8 llesques del pa de motlle integral amb pipes • 80 g de mató fresc 50 g d'olives verdes i 50 g de negres (a talls i sense els pinyols) • 50 g de formatge blau

PREPARACIÓ

1 Per als entrepans de pa blanc: per a cada entrepà, preneu dues llesques i suqueu-les a banda i banda amb un bon rajolí d'oli. Tapeu completament una llesca amb les làmines de mig tomàquet i tapeu-lo completament amb la quarta part dels talls de formatge. Cobriu-ho amb la quarta part dels talls de pernil. Tapeu-ho amb l'altra llesca sucada i poseu-ho a escalfar-daurar al punt.

2 Per als entrepans de pa integral: com en l'anterior, preneu dues llesques i suqueu-les per cada cara amb oli. A sobre d'una llesca, repartiu-hi la juliana vegetal, a sobre poseu-hi els palets de llonganissa, repartiu-hi uns quants palets d'ametlla torrada i poseu l'entrepà a escalfar-daurar.

3 Per als entrepans de pa integral i pipes: mescleu amb delicadesa les olives, el mató i el formatge blau. Suqueu amb oli les dues cares de les llesques de pa i repartiu-hi la barreja anterior. Poseu els entrepans a escalfar-daurar.

PA DE FORN ARTESÀ

Tindreu una textura més interessant que amb un pa de motlle industrial. Demaneu al forn que us el tallin. Podeu preparar els entrepans amb les màquines domèstiques, o fer-los sobre una planxa calenta o una paella antiadherent nova, neta i calenta.

Primer

BOMBES DE PEIX GAT i SALSES DE PEBROT PICANT

NIVELL **MITJÀ** • TEMPS **1 h 30 min** • RACIÓ **3,50 €**

INGREDIENTS PER A 16 BOMBES

500 g de peix gat (sense pell)
100 g d'escalunyes picades molt fines
1 gra d'all • julivert picat ben fi
200 g de pebrot vermell, sense la pell i tallat a dauets • 200 g de pebrot verd, sense la pell i tallat a dauets • 300 g de tomàquet madur ratllat • 1 bitxo picant • 500 g de patates (tipus ratte) • 1 ou • 100 g de pa ratllat
• oli d'oliva verge extra
• sal • pebre negre

PREPARACIÓ

1 Poseu a bullir les patates amb la pell 20 min.
2 Demaneu el peix sense pell ni tripa. A casa, renteu-lo i feu-lo a talls d'uns tres dits de llargada. Poseu-los en una cassola ampla amb un raig d'oli, i feu-los coure l'un al costat de l'altre a foc mitjà, uns 3 min. Salpebreu-ho i gireu-los per deixar-los ben cuits, uns 3 min més, i retireu-los per poder reservar tota la carn. L'espina d'aquest peix és un cartílag molt fàcil de retirar. Piqueu la carn neta i cuita del peix menuda, amb el ganivet.
3 Coleu l'oli anterior i feu-hi sofregir l'escalunya picada, us ha de quedar ben daurada i cuita (uns 8 min).
4 Afegiu al sofregit d'escalunya una quarta part dels daus de pebrot verd i una quarta part del vermell, i deixeu-los sofregir només 4 min; salpebreu-ho.
5 Aparteu la cassola del foc, mescleu el saltat vegetal amb el saltat de la carn polida del peix i la polpa de la patata bullida, sense la pell i passada pel passapurés. Mescleu el conjunt amb delicadesa, afegint-hi l'all i el julivert sofregits daurats a part, en una paella petita, amb un fil d'oli; formeu les bombes i reserveu-les a la nevera.
6 Feu sofregir la resta de pebrot amb un fil d'oli i el bitxo obert, durant 10 min. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i feu coure el sofregit 15 min. Passeu-ho per un passapurés de forat molt fi, afineu-ho de sal i reserveu-ho.

MUNTATGE

7 Passeu les bombes per ou batut i arrebosseu-les amb pa ratllat.
8 Poseu-les a fregir amb oli d'oliva calent a 170 °C, fins a fer-les ben daurades.
9 Serviu-les amb una cullerada de la salsa picant freda i unes fulles d'herbes oloroses.

UN PEIX DE PLATJA

El mes passat, el CUINA *dedicava un reportatge als peixos de platja, ben saborosos i barats, però potser una mica oblidats. Ara els tornem a reivindicar amb aquesta proposta de Carme Ruscalleda, elaborada amb peix gat.*

Segon

GUATLLES, CACAUETS i GINGEBRE

NIVELL **MITJÀ** • TEMPS **1 h 30 min** • RACIÓ **2,50 €**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

4 guatlles • 100 g de porro picat fi
1 poma golden • *2 grans d'all*
80 g de cacauets, torrats i picats rústics al morter • 40 g de gingebre fresc ratllat
100 g de vi ranci • 400 g d'aigua amb gas
20 g d'oli d'oliva extra verge
20 g de greix de porc
• sal • pebre negre

PREPARACIÓ

1 Passeu per la flama les guatlles, netegeu-les escrupolosament i salpebreu-les per dins i per fora. Preneu mitja poma i feu-ne quatre grills, sense pell ni granes, i col·loqueu un tall de poma a dins de cada guatlla. Lligueu les potes de les aus per mantenir una bona forma durant la cocció i reserveu-les.

2 En una cassola a la mida de les quatre guatlles, poseu-hi a escalfar el greix i l'oli i enrossiu-rostiu les guatlles per totes les cares (uns 5 min). Reserveu-les.

3 A la cassola, amb l'oli perfumat, sofregiu-hi el porro ben daurat, uns 8 min, afegiu-hi l'all i sofregiu-ho durant 3 min, afegiu-hi la resta de poma pelada i ratllada, salpebreu-ho i continueu la cocció del sofregit 10 min més.

4 Afegiu a la cassola el gingebre ratllat, els cacauets picats, les guatlles amb els pits contra el fons de la cassola, el vi ranci i l'aigua amb gas. Deixeu-ho coure a foc lentíssim 30 min amb la cassola tapada i 30 min amb la cassola destapada.

MUNTATGE

5 Podeu optar per presentar les peces senceres amb la salsa integral de la cocció o bé desossar-les i passar la salsa per un colador xinès i acompanyar les guatlles amb arròs blanc o amb pasta fresca.

TÈCNICA i COCCIÓ

Tot i tractar-se d'un plat amb carn d'au, podeu adaptar perfectament la tècnica de preparació a altres carns, com ara de conill o de pollastre, només doblant-ne el temps de cocció.

Postres

CACTUS, GELATINA DE FIGA DE MORO i VINAGRETA

NIVELL **MITJÀ** • TEMPS **1 h** • RACIÓ **3 €**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

1 peça de cactus de figa de moro (un oval molsut de la planta, atenció que té punxes)
12 figues de moro (atenció amb les punxes)
2,5 fulles de gelatina (de 2 g cadascuna)
50 g de suc de llimona • 30 g de sucre
• flocs de blat de moro torrat (Corn Flakes)
• fulles de menta • pètals de gerani
50 g d'oli d'oliva verge extra • sal grossa
10 g de vinagre de Mòdena • pebre negre
2 g de mostassa de gra • 1 dàtil picat menut

PREPARACIÓ

1 Peleu amb compte les figues, amb forquilla i ganivet talleu-les pel mig, fixeu la part oberta amb la forquilla i, amb una cullereta, aneu-ne buidant l'interior. Tenen una polpa sucosa i amb moltes granes. Peseu-la, us calen 250 g de producte net. Passeu-lo pel passapurés per triturar i alhora retirar part de les granes, obtindreu 200 g de pes net. Reserveu-ho.

2 Remulleu la gelatina en aigua freda, escorreu-la i poseu-la a fondre en un cassó sobre un foc molt suau. Afegiu-hi el suc de llimona i el sucre i mescleu-ho fins a fondre el sucre. Aparteu-ho del foc, mescleu-ho amb la polpa de figa de moro i reserveu-ho en un atuell per quallar-ho a la nevera.

3 Mescleu els ingredients de la vinagreta, poseu-hi un punt de sal i pebre i reserveu-la.

4 Amb l'ajuda d'un paper dur, d'estrassa o d'embalatge, fregueu la peça de cactus amb ganivet per fer-ne saltar les punxes de la pell exterior. Esbandiu-la a raig d'aixeta i peleu-la com un cogombre. Feu-la a talls d'1 cm de gruix. Marqueu les peces de cactus polides, fregades amb un fil d'oli i salpebrades a la planxa o en una paella, 2 min. Reserveu-les.

MUNTATGE

5 Disposeu a cada plat una llesca de cactus, repartiu-hi la gelatina de les figues feta a cubs, amaniu-ho amb la vinagreta i repartiu-hi per sobre les fulles, els pètals, els flocs de blat de moro torrat i un xic de sal grossa.

TREURE'N PUNXA...

Encara que, a la nostra cultura, de les figueres de moro només en consumim el fruit, us proposem menjar-ne també el cactus, inspirats en la cultura mexicana, que se'l menja de moltes maneres diferents.

gadgets cuina

Eines imprescindibles per a una cuina més sana, fàcil i divertida!

L'illa

Barcelona | L'illa Diagonal · Planta -1 · Tel. 93 494 98 34 | c/ Aragó, 249 · xamfrà Rambla Catalunya · Tel. 93 487 48 58 | www.gadgetscuina.com

Les figues es consumeixen tant fresques com seques i formen part de la dieta mediterrània tradicional.

figues *del nostre paner!*

LES CAMES NO ENS FAN FIGA QUAN ASSEGUREM QUE ÉS UNA DE LES FRUITES MÉS ANTIGUES DEL MÓN. ARA EN COMENÇA LA TEMPORADA i US PROPOSEM DE REDESCOBRIR-LES ALS FOGONS.

EL NOSTRE XEF

El nostre assessor gastronòmic, Pep Nogué, ens ha preparat quatre receptes amb figues, dues de les quals parteixen de plats ben clàssics, mentre que les altres dues tenen molta tradició a la cuina gironina. No us esteu de tastar-les!

Adam i Eva tapaven la seva nuesa amb fulles de figuera. De fet, aquest és un dels arbres de la Terra Promesa, segons la Bíblia. De la mateixa manera, el seu fruit, la figa, es considera sagrat pels pares de la història grega, i els àrabs el consideraven superior a qualsevol altre. I encara més, els bessons Ròmul i Rem, els fundadors llegendaris de Roma, quan baixaven dins de la cistella pel riu Tíber se'ls va enganxar a una vorera sota l'ombra d'una figuera anomenada *rumial*, que més endavant va ser objecte de culte. I, per acabar-ho d'adobar, en la mitologia clàssica, la figa s'ha considerat un símbol de l'amor, de la bellesa femenina i del desig més íntim de l'ésser. Podem dir, doncs, que es tracta d'un arbre i d'un fruit amb molta història i un llarg recorregut geogràfic.

Originari de la regió interior de l'Àsia Menor, l'Iran i les terres de Turkmenistan, l'arbre de l'espècie *Ficus carica* es va començar a cultivar al Neolític i aviat es va estendre pels pobles de la Mediterrània, on, juntament amb la vinya, l'olivera i la palmera, va constituir els cultius més importants d'aquestes primeres civilitzacions. Posteriorment, la figuera, l'olivera i el garrofer han format part de la trilogia de la ruralia durant molts anys,

TEXT **REDACCIÓ** - ASSESSORAMENT **FELIP MUNAR** - RECEPTES **PEP NOGUÉ** - FOTOS **XABIER MENDIOLA**
CUINA **JOSE CAMACARO** - ESTILISME **LAIA ROVIRAS**

COM PREPARAR...

Tres derivats habituals

PA DE FIGUES

Les figues, ben netes i seques, s'han de capolar amb una màquina. Se'n fa una pasta afegint-hi llavors d'anís i ametlles pelades, que es va repartint per dins del pa. Es cobreix amb fulles de figuera netes. Es tanca amb fil de porc i es penja. Se solia menjar per Quaresma.

FIGUES SEQUES

S'aplanen les figues conservant-ne el capoll damunt i l'ull a baix; s'assequen i es giren al sol durant cinc o sis dies. És convenient passar-les pel forn i per una bullida ràpida; al cap de quatre o cinc anys seran boníssimes i no tindran cucs.

FIGAT

S'han de pelar les figues i posar-les dins d'un calderó amb una mica d'aigua perquè no es cremin, sense parar de remenar, fins que agradi d'espès.

com a cultius tradicionals dels secans dels països mediterranis. No debades, parlem d'un aliment sa i nutritiu, amb un gran valor energètic, el consum del qual és indicat per a la debilitat, l'anèmia i l'estrès.

VA FER FIGA

Curiosament, però, en els darrers temps de la nostra època, la figa havia perdut força, tant el cultiu com el consum. Malgrat el seu passat esplendorós, havia esdevingut una menja de porcs i de pobres, i el seu cultiu estava a punt de desaparèixer. No deixa de ser curiós que a tots els mercats hi hagués figues procedents del nord d'Àfrica, que compraven els estrangers com si fossin d'aquí, més seques que una sola de sabata, o als hotels mateixos se'n podien comprar, i resulta que les nostres figueres es morien de pena i fàstic al camp.

És per això que volem dignificar la figa com a condiment, la figa dels nostres països mediterranis, evidentment, que és la millor de totes, i una manera és proposar-vos algunes receptes de cuina ben delicioses amb aquest ingredient com les que us presentem. No oblidem que la figa té uns components que superen, com a aliment, la pruna i el dàtil, i que, juntes, són les tres fruites que en l'època clàssica es consideraven més exquisides i un menjar de reis.

Però, primer de tot, apuntem alguns detalls d'interès per començar a posar fil a l'agulla, i per acabar preparant uns plats absolutament *reials*. La part interior de la figa s'anomena *molsa* i és de color vermellenc o blanquinós. Les primeres figues maduren per Sant Joan i Sant Pere, són les anomenades figaflors —"Per Sant Pere enrevolten la figuera"—, i pel mes d'agost, les agostenques. De la figa verda se'n diu *figó*. La madura, amb la pell ja pansida, s'acostuma a anomenar *secallona*, i de la que ja és ben madura i cau de l'arbre, se'n diu *rutló*. Si la figuera té figons fora temps i no arriben a madurar, es coneixen com a figues *xereques*. ▷

FIGUES AMB FETGE GRAS D'ÀNEC i GELEA DE PERO XIMENES

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h	6 €

Un clàssic entre els clàssics. El vi Pedro Ximenez té un component afigat, pel confitat dels raïms, que s'afegeix a les figues i el fetge gras, dos productes que mariden a la perfecció.

Maridatge recomanat: *Lustau Emilín Moscatel* (DO JEREZ) ***Preu: 19*** €

ÀNEC AMB FIGUES

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
ALT	1 h 30 min	9 €

Les figues treuen la potència del greix de la carn d'ànec. Podeu optar per convertir el plat en un mar i muntanya afegint-hi una picada de quatre o cinc filets d'anxoves amb oli. Maridatge recomanat: *Castaño Monastrell 2008* (DO YECLA) ***Preu: 5 €***

FIGUES AL MERCAT

De totes les formes i de tots els colors

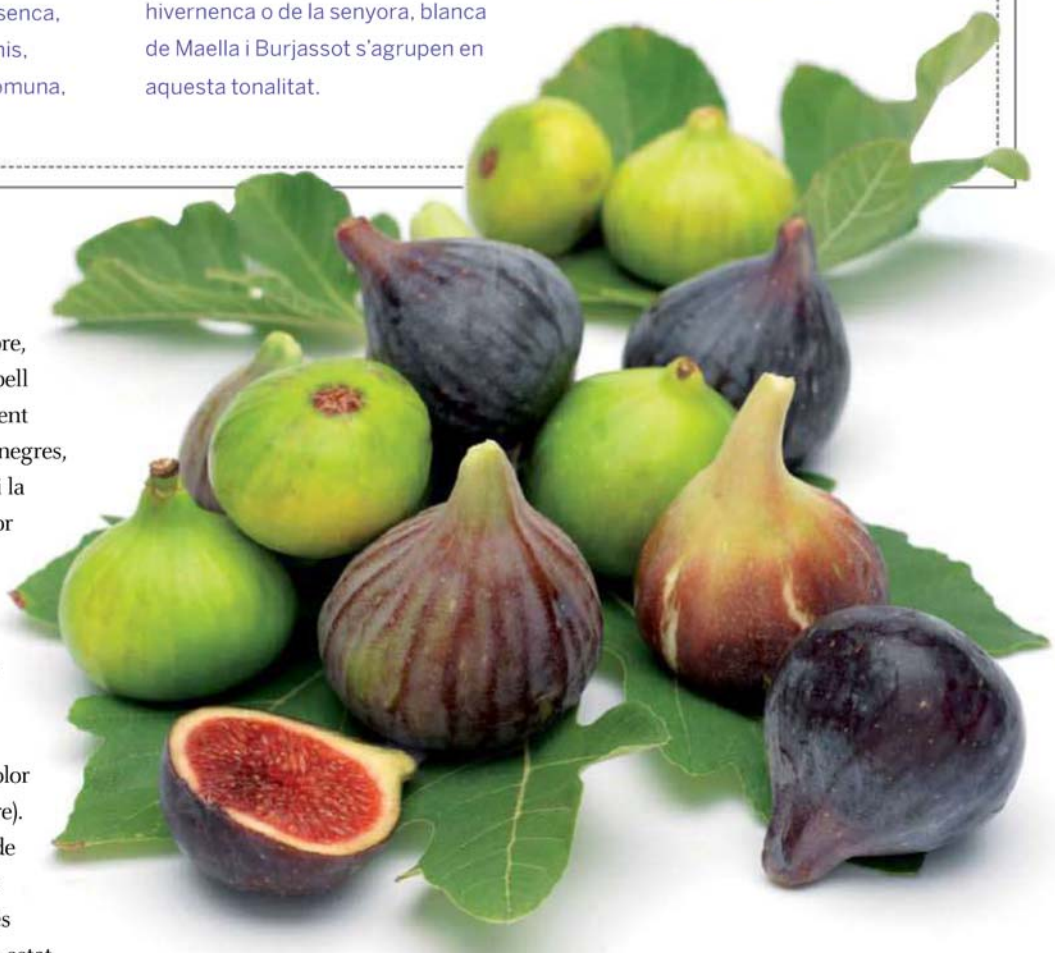
La figa canvia de forma i de color segons la varietat. Precisament, la diversitat de formes és la base de la classificació històrica que se n'ha fet entre abaldufades, ovades, aperades, còniques, esfèriques i esclafades. També es poden classificar pel color.

NEGRES
Dins d'aquest grup hi trobem les varietats colar, bordissot negra, brocalet, pell de toro, bernissenca, martinenca, sultana o de Tunis, albacor, figaflor, del país o comuna, coll de dama negra i goina.

VIOLÀCIES
O vermelloses. Ho són les napolitanes de València, les ovals de Múrcia, les d'Israel, les napolitanes negres, les pacueques o lampagues, les Brow Turkey i les figues dàtil.

VERDES
La varietat verdal, *pajarera* d'Almeria, Múrcia, ull de perdiu, moscatell, blanca primerenca, nyoral, siscelis, hivernenca o de la senyora, blanca de Maella i Burjassot s'agrupen en aquesta tonalitat.

BLANQUES
Són fruit de figueres uníferes (d'una sola collita a l'any) i són molt bones per assecar. Les més habituals són la bordissot blanca (una de les millors per assecar), la napoli, la d'Hortella, la Burjassot, la marsellesa d'Atenes, la blanqueta, la reina, la cucurella, la de Maó, la de Jerusalem, la de Fraga, la bordalesa, la blanca i la sejola.



DOLÇA i MADURA

A l'hora de consumir-ne, cal saber que la figa verda és exquisida sempre, però que convé pelar-la, perquè la pell conté làtex blanc, que és lleugerament tòxic. Si us decanteu per les figues negres, penseu que com més fosca en sigui la pell, millor serà la qualitat i la dolçor de la fruita. I, quan aneu a comprar-les, podeu tenir en compte què diu la cançó popular: "La figa per ser madura ha de tenir tres senyals: clivellada, secallona i picada de pardals." Trobareu que aquest fruit canvia de forma i de color segons la varietat (vegeu el requadre).

Per tradició i per clima, la zona de la Mediterrània és on més figueres es cultiven. En el nostre entorn més immediat, els Països Catalans, han estat tradicionalment un conreu principal, però han anat fent figa i ara es troben en franca recessió. D'aquesta manera, les Illes Balears (especialment Mallorca) se n'enduen la palma o, més ben dit, la figuera, que és alhora un element clau del seu paisatge. A Catalunya més en concret, les zones amb més presència de figueres són les comarques de Ponent, amb varietats com la figa de coll de dama d'Alguaire, ben adaptada a les característiques típiques de l'horta lleidatana. ▷

© Shutterstock

TENDRES i DELICADES

Ai, dolces figaflors!

De manera despectiva es diu que una dona és una figaflor quan és una bleda, és a dir, molt fleuma, sense caràcter ni capacitat de decisió. La mala fama d'aquesta fruita primerenca —la *breva* castellana— li ve donada per la seva tendresa i fragilitat. De fet, la figaflor o figa de Sant Joan és el primer espelt de les figueres que donen fruit dos cops a l'any (bíferes), i que madura cap al juny o el juliol. És de color negre, allargada, clivellada i molt dolça. La segona collita d'aquestes figueres té lloc a finals de l'estiu i principis de la tardor, i en aquest cas és de figues pròpiament dites. D'altra banda, les figueres comunes (uníferes) donen fruits un cop a l'any, des de l'agost i fins a l'octubre. Hi ha més de 200 varietats de figueres, que poden donar fruits amb diferents tonalitats de pell, des del blanc i el verd, passant pel vermellós, el violaci i el negre.

Es tracta d'una fruita tova, de pell fina i dura. Grosses i carnoses, aquestes figues són de color negre i tenen un sabor especialment dolç. Si voleu tastar-les, en aquesta localitat de la comarca del Segrià cada dos anys fan una fira, al setembre, dedicada íntegrament a la figa, amb degustacions i altres activitats relacionades amb aquest fruit.

El País Valencià, juntament amb Andalusia i Extremadura, també té un pes destacat en la important producció global de figues de l'Estat espanyol. Malgrat tot, i sobretot fora de la temporada estiuenca, les figues procedents de Turquia (principal país productor mundial) són molt presents als nostres mercats.

D'EDULCORANT A FOIE GRAS

A la cuina, les figues hi han estat presents des de fa segles i sempre hi han donat molt de joc, tant fresques com seques o cuites. El gastrònom Apici, que va viure a Roma al segle I, va deixar constància escrita de l'ús de les figues fresques per donar un toc de dolçor als plats —el sucre encara no era un producte d'ús comú— i a les salses agredolces. Els antics romans també tenien costum de menjar-les amb el fetge, un plat que denominaven *ficatum*. El golafre Apici, en la seva gran obra *De re culinaria*, ens diu que els fetges de les oques, quan eren engreixades a base de figues, eren un menjar excel·lent que s'anomenava *jecur ficatum* ('fetge de figues'). Potser estem davant del precursor de l'actual foie gras.

I no oblidem que les figues, ben maduretes, acompanyen perfectament el

CONFITURA DE FIGUES AL ROM AMB RECUIT DE DRAP

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h 30 min	3 €

La textura incomparable i singular del recuit de drap elaborat a l'Empordà, de color blanquinós i una aroma lletosa que recorda la llet de cabra fresca, lliga molt bé amb la dolçor de la figa confitada.

Maridatge recomanat: *Toro Albalá Don P.X. 1979* (DO MONTILLA-MORILES) ***Preu: 23*** €

PASTÍS TATIN DE FIGUES

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	45 min	3 €

Unes postres que són la versió del clàssic de les germanes Tatin que substitueix les pomes tradicionals per figues. Una proposta dolça, aromàtica i molt bona per tancar un àpat ben estiuenc. **Maridatge recomanat:** *Freixenet Dolç Malvasia* (DO CAVA) ***Preu: 10 €***

© Foto cedida per Documenta Balear

Una tasca de dones

Les dones tenien reservada de manera exclusiva la collita de les figues, perquè es considerava una feina menor, així com la seva conservació. Les figueres es plantaven a la tardor, i cap a Tots Sants cada casa pagesa tenia desenes de canyissos d'albó amb figues espargides per assecar-les, com mostra aquesta estampa pagesa de Mallorca.

pernil, el foie gras i les anxoves. Són també molt presents per acompanyar les carns de porc, de xai i d'ànec, així com a farciment d'algunes aus. A més de servir per preparar-ne confitures, a les postres és habitual trobar-nos figues cuites amb vi i espècies, o coques i pastissos de figa; sense oblidar el pa de figa, els figats i les figues confitades o seques.

MÉS ENLLÀ DEL PLAT

La presència i la importància de figues i figueres en les nostres terres se'ns fa ben evident si observem el grapat de refranys i toponímia que han generat. És habitual trobar una cala Figuera arreu del nostre litoral, així com també fonts, molins o indrets que incorporen al nom *figuera*, *figueral*, *figueres* o *figuetes*. A banda de l'existència del llinatge Figuera, l'emblema del qual du, damunt d'un fons daurat, una fulla de figuera.

Fins i tot, aquest arbre i els seus fruits han donat nom a un ball exclusiu de Mallorca, *Sa mateixa des figueral*. Però, potser, les frases fetes han estat les més prolíferes a agafar-s'hi. D'aquesta manera, les cames ens fan figa, quan ens fallen, o fem la figa-figa si anem justos i amb molta fluixedat. I si diem que la figa encara no és madura, tranquils, perquè simplement volem dir que no ha arribat el temps oportú per fer alguna cosa. El perquè el nom del fruit s'ha manllevat per fer referència, popularment, al sexe femení, això ja són figues d'un altre paner. ■

GUIA PRÀCTICA

Algunes dades d'interès en relació amb les figues:

ON MENJAR

El Jardí d'Alguaire. Partida Pinyana, 9. Alguaire. Tel. 973 75 71 18. Com no pot ser d'una altra manera, elabora diferents plats amb figues de la zona.

Can Boix de Peramola. Can Boix, s/n. Peramola. Tel. 973 47 02 66. Demaneu pel magret d'ànec fumat amb gelatina de figues.

Cal Xim. Pl. Subirats, 5. Sant Pau d'Ordal. Tel. 93 899 30 92. Ofereixen cuina catalana popular.

Ca Na Toneta. Horitzó, 21. Caimari. Mallorca. Tel. 971 51 52 26. Cuina de producte de proximitat.

Franquesa. Agrobotiga del Lluçanès. Pl. Major, 9. Perafita. Tel. 93 853 02 26. Entre les seves especialitats, hi trobareu pa de figues.

ON COMPRAR

Aliments Artesans Montserrat Rull. Hospital, 5. Alforja. Tel. 977 81 60 38. Entre les melmelades artesanes de temporada, la de figues l'elaboren amb fruits de collita pròpia.

Can Bech. Major, 12. Fontanilles. Tel. 902 93 45 69. Conserves i melmelades artesanes. També, figues en almívar.

Fruites i Verdures Baldomà. Doctor Flèming, 3. Balaguer. 973 44 77 72.

LLIBRES

De figues i de figueres. Felip Munar i Munar. Edicions Documenta Balear. Palma, 2006. Preu: 14 €.

FIRES

Fira de la Figa d'Alguaire. Alguaire. 17 i 18 de setembre del 2011. Mostres, exposicions, degustacions i altres activitats. Entrada gratuïta.

CARPACCIO DE VEDELLA AMB FORMATGE i CODONYAT

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h 30 min	4 €

Una proposta que suposa una innovació del carpaccio de vedella tradicional, que en aquesta ocasió acompanyem amb un formatge cremós, com és el carrat de Bauma, el toc dolç del codonyat i l'acidesa d'una vinagreta de fruites vermelles. **Maridatge recomanat:** *L'Alcalatén Rosé 2009* (VI DE LA TERRA DE CASTELLÓ) ***Preu: 5 €***

carns *fredes*

DELS BISTECS TÀRTARS DELS SOLDATS RUSSOS ALS ROSBIF DELS LORDS ANGLESOS. ELS PLATS DE CARN CRUA O CUITA, PERÒ SERVIDA FREDA, ENS PERMETEN OFERIR COMBINACIONS D'ESTIU ORIGINALS i REFRESCANTS.

Tradicionalment, les denominades *societats avançades* han fet servir el foc per coure els aliments i, per tant, se'ls han menjat calents. Coure un aliment per menjar-lo fred es podia considerar, no fa tant, poc menys que una frivolitat. Però les classes opulentes sempre han arribat a punts de sofisticació extrema, on els costums es capgiren i, de la mateixa manera que un drap pot ser alta costura, el peix o la carn crus es converteixen en el súmmum de la sofisticació culinària. La història recent de la cuina europea ho demostra amb plats que trenquen la tradició i les fronteres i arriben fins als nostres dies com a referents internacionals de l'alta cuina.

FESTES D'ESTIU: PASSAREL·LA D'IDEES

Per alguna raó a casa nostra tenim certa tendència al masoquisme i, quan arriba el bon temps, ens agrada posar-nos davant d'una bona graella per passar calor i absorbir els fums que n'emanen. El tret de sortida el dóna la calçotada, encara en plena temporada del fred, i a partir d'aquí la cosa no para fins que arriba la tardor i la gent torna a recloure's a casa. I ens preguntem si no seria millor canviar el xip i deixar aquestes pràctiques hipercalòriques per a èpoques més fredes. Algunes celebracions d'estiu són una passarel·la de bones idees de plats freds. La seva idiosincràsia ho facilita: tota festa estiuenca és eminentment calorosa, informal, multitudinària. L'amfitrió reparteix la feina i cadascú s'encarrega de dur un plat. El més pràctic és dur quelcom que no s'hagi d'escalfar. Des d'una amanida, passant per uns formatges, fins a les postres. I també plats de carn i peix. La cuina és plena de possibilitats i podem aplicar als productes qualsevol de les tècniques existents. Així doncs, les carns també es poden menjar fredes, i aquí estem nosaltres per demostrar-ho.

Arribats a aquest punt, apareix el primer dilema, que possiblement el lector ▷

MARCEL CARDONA

L'autor de les receptes és un xef de cuina tradicional catalana amb influències d'altres cuines i tocs de modernitat. Per als plats de carn freda s'ha inspirat en el paisatge i el clima, i ha fet servir productes autòctons, de temporada i del seu hort particular a Cal Fuster.

TEXT **MANEL GUIRADO** - RECEPTES **MARCEL CARDONA** - FOTOS **BECKY LAWTON** - CUINA **ADRIÁN GERALNIK**

A TENIR EN COMPTE

Higiene i salut

Parlar de carn crua ens duu a dos conceptes: higiene i salut. A la carn hi abunden bacteris externs, i alguns poden ser nocius. Harold McGee, en el seu *On Food & Cooking*, descriu els principals: la salmonel·losi i el bacteri E.Coli. També parla de la triquinosi, una malaltia produïda per un paràsit present, sobretot, en animals de caça. Totes aquestes malalties s'eradiquen amb un tractament tèrmic que resulta segur a 70 °C. Així, un rosbif o un rodó no comporten problemes menjats poc després de ser cuits. Però què passa amb un carpaccio o un tàrtar? Els bacteris es troben a la superfície de la carn i, per tant, hi poden entrar quan la piquem o la tallem fina. En elaborar-los es recomana tallar la peça a mà i a l'últim moment, per impedir la proliferació del bacteri, i fer-ho amb les mans i els utensilis ben nets. Els animals petits tenen més risc de contaminació, per la menor superfície de les parts i la proximitat amb el sistema digestiu, així que, per utilitzar-los en cru, s'haurà de ser curós i adquirir-los en llocs de confiança. Per prevenir paràsits, cal evitar peces de caça que no hagin assolit certa temperatura.

espavilat s'ha plantejat només llegir el títol del reportatge: carn crua o carn cuita? Efectivament, de receptes de carn freda en podem fer coent i refredant la carn o, simplement, servint-la crua. No és un aspecte superflu ni que s'hagi de prendre a la lleugera. El fet que mengem la carn cuita no és una simple qüestió de gustos o un caprici. La cocció prèvia de qualsevol aliment en facilita el consum: generalment es pot mastegar més bé i és més digestiu.

A més, ha estat la millor arma per evitar possibles intoxicacions durant milers d'anys, ja que *el foc ho mata tot*. Aquesta idea és molt antiga, però no cal anar gaire lluny per comprovar-ho. Encara els nostres avis diuen que la carn freda no val res. Però les coses evolucionen, i els coneixements culinaris i sanitaris ens han permès superar barreres.

"ES MENJA CRUA O BÉ LA CARN ÉS CUITA, PERÒ SERVIDA FREDA"

El binomi cuit-cru representa dos punts de vista radicalment diferents de la cuina, fins al punt que, en ocasions, es considera que allò cru és no-cuina. El famós antropòleg francès Claude Lévi-Strauss postulava en el seu cèlebre assaig *Le cru et le cuit* la importància de la cocció (o no cocció) dels aliments com a element fonamental d'una societat i de la seva visió de l'univers.
Les societats primitives que no couen els aliments no tenen consciència d'allò cru, ja que no coneixen allò cuit. Aquesta qüestió, juntament amb molts altres aspectes socials i de relació amb la natura, configuren la percepció de l'univers on es viu.
És simptomàtic que en antropologia es parli de les societats més avançades com a societats *calentes*. Tot i no referir-se, en realitat, a la forma de consum del menjar, sinó al progrés de la societat basat a generar energia, la cocció dels aliments és un avenç tècnic de l'ésser humà sense discussió, que li ha permès alimentar-se més bé i amb més seguretat i conservar més bé els aliments.

CAMÍ DE TORNADA

Curiosament, podem observar, a la cuina europea moderna, com els plantejaments de Lévi-Strauss es capgiren, de manera que són aquestes societats avançades (les més avançades, de fet) les que proposen una ▷

TERRINA DE CONILL AMB CEPS

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h 30 min	10 €

Un bon paté de campanya elaborat amb una carn molt magra que es pot realçar amb alguna fruita seca. En aquest plat, acompanyem l'elaboració amb pinyons, bolets de temporada, fetge gras i herbes aromàtiques.

Maridatge recomanat: *Castell de Perelada La Garriga 2006* (DO EMPORDÀ) ***Preu: 15 €***

LLOM BAIX A LA BRASA AMB VERDURES i ROMESCO

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h	8 €

Un plat de carn i verdures molt adequat per als àpats familiars de l'estiu, que també podríem elaborar amb altres tipus de carn, com el magret d'ànec o el costelló de porc. Maridatge recomanat: *Juan Gil Crianza 2007* (DO JUMILLA) ***Preu: 12 €***

cuina freda i crua: França, amb les seves carns poc cuites, les seves terrines i semicuits; Itàlia i els *carpaccios*, o fins i tot Anglaterra, amb el rosbif. També països llunyans, com el Japó, amb el *sashimi* i el *tataki*. No és una qüestió d'economia temporal o de falta de coneixements, sinó una visió sofisticada de la cuina, un coneixement acurat del producte i la possibilitat tècnica de la conservació. En certa manera, un camí cap a la recerca de sabors i textures originals.

El rosbif fred o un semicuit serien un exemple perfecte del que anomenem carn freda *o fiambre*, en castellà. Però què és la carn freda? Tècnicament, un producte fred i processat a base de carn. Així que, amb aquest terme genèric, incloem des de plats cuits i freds fins a embotits. Un pernil és una carn freda, com ho és un paté, un tall rodó, una mortadel·la, una llonganissa o una botifarra negra. Cada zona té les seves i la manera d'elaborar-les és diversa, en funció de la tradició i les condicions geogràfiques i climàtiques: cuites (ja sigui triturades i embotides o senceres), salades i seques, fumades... Amb tècniques com el salat i el fumat ja entrem en una tercera via per a la carn freda. Ni crua ni cuita, momificada.

ELS PLAERS DE LA VIANDA

França és el paradigma de la carn *saignant*. Per a moltes persones del nostre país i d'altres llocs, menjar una carn ben crua per dins és una manera d'aproximar-se a la carn difícil, però, tot i així, el país gal ha educat el paladar occidental. No només ha marcat la norma en les coccions —ben justes—, sinó el temps de repòs entre la mort de l'animal i la seva cocció. Però en qüestions de carn freda França ha aportat al món les terrines i els patés, especialment representatius els que estan basats en les aus. Només mirant el famós receptari de Paul Bocuse *La cuisine du marché* trobem preparats tan suggeridors com la terrina Cordon Bleu a base de carns diverses, la mousse freda de foie gras, la mousse de pollastre fred i altres terrines d'au que se serveixen fredes. Però potser la màxima expressió d'aquest concepte sigui la terrina de foie gras o la seva versió mig cuita, el semicuit: fetges grassos poc tractats (tot just aromatitzats amb pebre i conyac) i cuits a temperatura moderada per menjar freds.

D'Europa provenen els plats principals que després s'han estès arreu del món, ja sigui per la supremacia de l'alta cuina europea o per la intensa migració d'aquest continent a d'altres. Itàlia és especialment coneguda per la seva gastronomia, ▷

LA NOSTRA TRADICIÓ

Embotits, assecats o cuits

La nostra no ha estat una gastronomia tradicional de carns fredes, encara que, en l'actualitat, la internacionalització i l'evolució de la cuina aporti plats com un carpaccio de peu de porc o un tataki de vedella Bruneta. A la Catalunya tradicional ens hem de centrar en les conserves i els embotits —bàsicament de porc— per poder trobar un cos important de menges fredes. Com a producte d'aprofitament i de conservació, s'han mantingut en forma de símbols culturals i delicadeses. Llonganissa, pernil, botifarra, fuet, sobrassada, secallona, catalana, bull, bisbe, panxot... Assecats o cuits, acaben per consumir-se en fred, a diferència de la botifarra, la baldana, la girella o la botifarra d'ou, que permeten ambdues aplicacions. Com a curiositat de ressonàncies afrancesades, trobem, a la zona dels Pirineus, el pa de fetge, un paté per menjar fred.

1. PRODUCTES DE QUALITAT
Per preparar un bon *steak tartar* o bistec rus cal, sobretot, ser molt curosos amb la qualitat de la carn de vedella, atès que es consumirà sense cap mena de cocció. Per començar la recepta, piqueu per separat un filet de vedella (sempre amb un ganivet esmolat), ceba, tàperes en vinagre i cogombrets.

2. LA SALSA BASE
Munteu una maionesa amb uns rovells d'ou, suc de llimona, oli d'oliva i mostassa de Dijon. A banda de la salsa, hi ha qui també posa un ou dur ben picadet a la preparació. Tot i que el tàrtar s'ha d'elaborar just abans de servir-lo, la maionesa la podeu tenir feta abans, per guanyar temps en el muntatge i el servei finals.

que ha sabut ensenyar al món i vendre de manera magistral. És, a més, un país ric en el tipus de receptes que ens ocupen. En el clàssic receptari de Gualtiero Marchesi *La cucina regionale italiana*, el mestre ens mostra receptes com un *aspic* de la Ligúria —a base de crestes de gall, verdures i gelatina—, el *pollo all'albese* de la zona del Piemont —cuit, refredat, tallat fi i marinat amb una vinagreta amb anxoves i tòfona blanca d'Alba— o el més conegut *vitello tonnato* —rodó de vedella cuit, tallat a tires i servit amb una salsa tàrtara amb tonyina amb oli i anxoves—, de la mateixa zona.

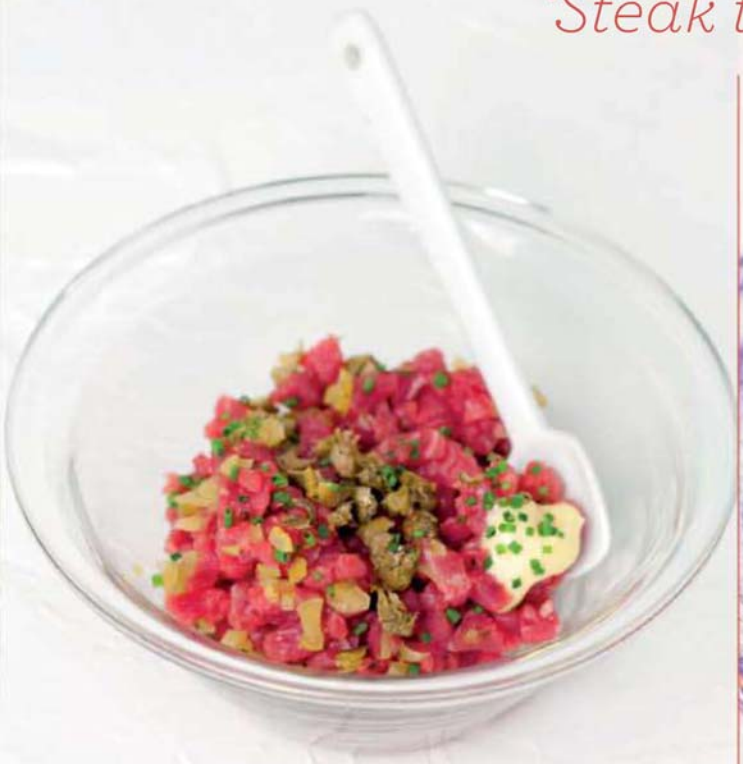
És precisament aquesta última recepta un exemple d'exportació de la gastronomia popular. Si el seu origen és italià, és tant o més conegut com a especialitat argentina. Allà, on es coneix com a *vitel toné*, és un plat de festa... nadalenc! A l'hemisferi sud les festes de Nadal se celebren a ple estiu, i aquest plat refrescant continua representant una menja de luxe. Però, si parlem d'Itàlia, parlem de *carpaccio*. No del pintor, sinó del plat. Fines capes de carn de vedella crues, amanides amb una vinagreta i encenalls de parmesà. La seva creació s'atribueix al Harry's Bar de Venècia, a mitjans del segle XX. El color —vermell de la carn i groc del formatge— recordava les tonalitats dels quadres del mestre venecià, i d'aquí li ve el nom.

En l'actualitat, la recepta ha traspassat fronteres i, com en el cas de tantes altres preparacions cèlebres, cada cuiner en fa la seva recepta i en varia els ingredients. Com a versió japonesa, trobem el *sashimi*, que també pot ser de carn. El famós xef japonès Nobu Matsuhisa s'atreveix amb un *sashimi* de vedella aromatitzat amb all, gingebre i sèsam.

CRUA i TRINXADA

Però si cerquem un plat internacionalitzat, copiat, readaptat i modificat hem d'acabar arribant al tàrtar de vedella, o *steak tartar*, o filet rus. Carn crua i fresca de vedella picada a ganivet i amanida al moment amb

'Steak tartar' en quatre passos



3. PREPARACIÓ i BARREJA DELS INGREDIENTS
Barregeu els ingredients en un bol, amaniu-los amb pebres, sal, tabasco, salsa Perrins, julivert, curri, porradell, coriandre i unes gotes de brandi. Afegiu-hi la maionesa, però eviteu que es noti gaire. La regla d'or dels tàrtars és que cap ingredient no sobresurti perquè es noti el sabor i la textura de la carn.

4. MUNTATGE i SERVEI DEL PLAT
Serviu el tàrtar formant un cilindre. A sobre, podeu col·locar-hi una mica de maionesa i alguna branqueta de porradell. El podeu acompanyar de torrades de pa, que alguns unten amb mantega a l'hora de menjar-se la carn. Molt sovint, els xefs de restaurant preparen el tàrtar davant dels clients. Un atractiu més del plat!

ceba picada, tàperes, mostassa, un rovell d'ou cru... Si la seva concepció ja crea recel, les teories de la seva aparició ho fan encara més. La més coneguda (i no per això controvertida) se situa cap al segle XIII i la protagonitzen els tàrtars, dinastia guerrera de l'Àsia que, per estovar la carn crua, la posaven entre el llom del cavall que muntaven i la sella. Després d'hores de cavalcar, la carn era tendra i picada.

Trobem la primera referència de la recepta a *Michel Strogoff*, una novel·la de Jules Verne del 1876 que se situa a la mateixa zona dels tàrtars. I Alexandre Dumas fa referència a un plat similar fet amb carn de cabra el 1845, a *El comte de Montecristo*. El nom podria provenir de la dinastia guerrera, però també dels ingredients de l'elaboració, comuns amb la salsa tàrtara. Carn crua picada, rovell d'ou cru... No són pocs els qui posen en dubte la seguretat alimentària. En tot cas, continua sent una de les grans receptes internacionals copiada, reformulada i modificada fins al punt d'aparèixer-ne versions de peix cru, com la tonyina o el salmó.

"EL ROSBIF ÉS UN CLÀSSIC DE CUINA FREDA A ANGLATERRA"

HISTÒRIA DE LORDS...

És d'Anglaterra d'on prové un dels plats més representatius de la cuina de la carn freda. En aquest cas, tornem a una cocció prèvia que després es refreda: el rosbif. La peça central de l'entrecot rostida sencera. L'interior queda lleugerament cru, però no sanguinolent, ja que es passa pel forn uns minuts per quallar-ne la sang. La peça es talla a rodelles i se serveix amb una salsa de carn i herbes (o *gravy*). En la seva forma de consum tradicional, el plat se serveix calent o temperat, però les restes es converteixen en una menja freda, ideal d'entre hores o de ressopó, un concepte molt arrelat a Anglaterra. La recepta ha traspassat ▷

AMANIDA DE POLLASTRE i SUC DE MONGETA TENDRA

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
ALT	1 h 30 min	4 €

Aquest plat agafa la seva màxima esplendor amb un pit de pollastre de pagès, com aquest del Berguedà que hem fet servir. L'acompanyem amb la dolçor del tomàquet i amb un suc de mongeta tendra sorprenent. **Maridatge recomanat:** *Jaume Llopart Sauvignon Blanc 2008* (DO PENEDÈS) ***Preu: 9*** €

fronteres i s'ha fet present en àpats estiuencs, bufets i càterings.

Per si no fos poc, el rosbif ha passat a la història per una de les llegendes més singulars, que diu que un tal Lord Sandwich, gran aficionat a les cartes, va posar un tall de carn freda entre dues llesques de pa durant una partida maratoniana per no perdre cap jugada. No sabem si va guanyar la partida, però, si la llegenda és certa, va inventar l'entrepà. O més ben dit, el sandvitx.

LES MILLORS PECES PER ALS MILLORS PLATS

Hem parlat de diferents maneres de tractar la carn per menjar-la freda, però no ens hem centrat en el tipus de carn. I és un dels assumptes fonamentals, aquí i, en general, a la cuina. No és perquè sí que, en la manera d'esquarterar un boví, es facin distincions entre carns de primera, de segona... No vol dir que les de segona siguin dolentes, sinó que les de primera acostumen a ser més tendres, més magres, amb una quantitat moderada de greix ben repartit, que els dóna la untuositat i l'aroma òptimes. Casualment, són les més adequades per fer crues i fredes.

Un filet de vedella o un entrecot són carns magres amb greix infiltrat, que els dóna aroma i untuositat. Són músculs que treballen poc, contenen poca proteïna conjuntiva i volen poca cocció. El filet és la peça ideal per a *carpaccios* i tàrtars, i la mitjana o l'entrecot són els més utilitzats per al rosbif. D'altra banda, un bon tall rodó és una opció ideal per a un rostit al punt, refredat i servit amb una salsa tàrtara o, directament, per a un *vitel toné*. També podem elaborar un rodó amb porc o fins i tot amb pollastre. Són molt populars les receptes farcides amb fruita seca, formatge, fruita...

Parts com el coll, la falda o fins i tot la llengua dels bovins ens poden fer un gran servei en escabetxos i amanides amb vinagreta. El vinagre queda absorbit per la gelatina de la carn i la fa tova i melosa. També per a amanides i escabetxos són especialment recomanables les aus: pits de pollastre i ànec escabetxats o salats, cuixes confitades, pedrers rostits, perdius en escabetx... Són idees senzilles, lleugeres i refrescants per a una amanida.

Totes —amb l'excepció de les més valorades— poden acabar salades a la despensa, triturades en terrines o dins de budells allargassats. Són els embotits més diversos, generalment de porc, a casa nostra, de boví, més al nord, d'aus, especialment a França, i, en algunes zones amb antiga influència àrab, de xai.

Sigui com sigui que decidim cuinar o adquirir aquestes peces, el nexe comú és que es mengen fredes. Com proposàvem a l'inici del reportatge, potser és ara el millor moment de treure'n partit, quan el clima no només ens ho permet, sinó que ens ho demana. ■

A l'Hostal Cal Fuster fan cuina tradicional catalana, amb tocs innovadors.

© Marcelo Isarrualde

GUIA PRÀCTICA

Algunes adreces on trobar plats de carns fredes i on comprar-ne, així com algunes referències bibliogràfiques per saber-ne una mica més.

ON MENJAR

Hostal Cal Fuster. Masia Cal Fuster, s/n. Viver i Serrateix. Tel. 93 820 49 11. Cuina catalana. El xef, Manel Cardona, és l'autor de les receptes d'aquest reportatge.

Fonda Farré. Ctra. de Sort, s/n. Baró. Tel. 973 66 20 35. Tasteu el carpaccio de vedella dels Pirineus amb sal de Gerri de la Sal i gelat de fetge d'ànec.

Xemei. Pg. de l'Exposició, 58. Barcelona. Tel. 93 553 51 40. Cuina italiana.

Caldeni. València, 452. Barcelona. Tel. 93 232 58 11. Especialitat en carn de boví.

Via Veneto. Ganduxer, 10. Barcelona. Tel. 93 200 72 44. En aquest local clàssic hi serveixen un *steak tartar* llegendari.

Boccati. Mossèn Josep Gudiol, 21. Vic. Tel. 93 889 56 44. Membre del col·lectiu Osona Cuina, treballa sobretot el producte de temporada.

El Molí dels Fanals. Sispony. Principat d'Andorra. Tel. 00 376 835 380. No el tenen a la carta, però si el demaneu, la xef, Dolors Abad, us prepararà un bistec tàrtar ben deliciós i gustós.

ON COMPRAR

Cal Xec. Isaac Albèniz, 1. Camprodon. Tel. 972 74 00 84. Elaboració artesana i tradicional d'embotits, entre els quals hi ha el típic pa de fetge de la zona.

Carnisseria d'en Pep. Av. Jacquard, 35. Terrassa. Tel. 93 784 48 55. Carns i embotits selectes, i, un cop al mes, preparen *steak tartar*.

LLIBRES

La cocina y los alimentos. Harold McGee. Debate. Barcelona, 2007. Preu: 44,90 €. Una autèntica enciclopèdia dels aliments.

Carnes: calidad y selección en la cocina. Carlos Domínguez Cidón. Everest. León, 2007. Preu: 21 €.

QUI TÉ FAM, TÉ FAM ARA

La Fundació Banc dels Aliments de Barcelona, és una entitat benèfica independent i sense ànim de lucre que, des de l'any 1.987, lluita contra la fam d'AQUÍ. Durant el 2009 ha repartit gratuïtament 7.402 tones d'aliments consumibles en perfectes condicions, excedentaris o no, donats per empreses del sector alimentari, entre 296 entitats receptores homologades que els han fet arribar a 91.862 persones d'AQUÍ que passen fam.

FUNDACIÓ
BANC DELS ALIMENTS
BARCELONA
Lluitem cada dia contra la
FAM D'AQUI

Carrer Motors, 122, 08040 Barcelona I Tel. 933.464.404 I Fax 933.466.903 I info@bancdelsaliments.org
www.bancdelsaliments.org I Mercabarna: Longitudinal 2 - Transversal 14, 08040 Barcelona

FOTO **BECKY LAWTON**

Refrescants

MELÓ i SÍNDRIA. EL DUET DE FRUITES MÉS FRESC DE L'ESTIU, QUE JORDI ROCA POSA EN CONCERT EN UNES POSTRES QUE ENS FAN PASSAR LA SET.

JORDI ROCA

Xef de postres del Celler de Can Roca

És important que la paella per fer la síndria a la planxa sigui ben calenta perquè la fruita es caramel·litzi, ja que el que busquem és que es deixin anar els sucres i la síndria agafi color.

RECEPTES i CUINA **JORDI ROCA** - FOTO **BECKY LAWTON** - ESTILISME **AGNES COBOTAITE**

El fet de banyar el polo de meló amb l'estragó és opcional, tot i que hi aporta un toc anisat molt interessant. A més, són dos productes estiuencs que mariden molt bé.

Podeu cremar la merenga una mica i donar-li un toc torrat molt interessant a la broqueta de meló cantalup, que, precisament, és el més aromàtic de tots els melons.

SÍNDRIA A LA PLANXA

NIVELL **MITJÀ** · TEMPS **30 min** · RACIÓ **2 €**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

• *làmines d'ametlla tendra o crua*

Per al granissat de síndria:

600 g de síndria

100 g de sucre • 25 g de vodka

2 fulles de gelatina de 2 g cadascuna

Per a la síndria:

4 rectangles de síndria, d'1x2x5 cm

PREPARACIÓ

1 Per al granissat: feu suc de la síndria. Talleu la síndria a dauets, passeu-los pel túrmix i coleu-ho. Escalfeu una part del suc, uns 100 g, amb el sucre, en un cassó, fins que trenqui el bull. Retireu-ho del foc i diluïu-hi les dues fulles de gelatina (prèviament hidratades amb aigua freda), i afegiu-hi la resta del suc i el vodka. Reserveu-ho al congelador.

2 Per a la síndria a la planxa: en un paella antiadherent ben calenta, coeu-hi la síndria tallada en rectangles, volta i volta, fins que tingui un color torradet.

MUNTATGE

3 En un plat soper, col·loqueu-hi dos rectangles de síndria, al mig el granissat i pel damunt les làmines d'ametlla tendra.

POLO GELAT DE MELÓ i ESTRAGÓ

NIVELL **MITJÀ** · TEMPS **1 h** · RACIÓ **0,50 €**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

1 meló

Per al xarop d'alcohol:

400 g d'aigua • 200 g de sucre

50 g de licor de meló

Per a la gelatina d'estragó:

1 kg d'aigua • 8 fulles de gelatina (16 g)

100 g de fulles d'estragó • 200 g de sucre

PREPARACIÓ

1 Per al xarop: escalfeu l'aigua i el sucre, afegiu-hi el licor de meló i reserveu-ho.

2 Per a la gelatina: feu bullir l'aigua i, quan encara bulli, escaldeu-hi uns 20 s l'estragó. Refredeu-les, submergint-les en aigua freda. Deixeu temperar l'aigua de cocció. En un got americà, afegiu-hi l'estragó i l'aigua de cocció, i tritureu-ho fins que es torni verda. Coleu-ho i, en calent, dissoleu-hi la gelatina hidratada.

3 Per als polos: talleu rectangles de meló i afegiu-los al xarop; deixeu-los macerar una nit. Claveu un pal de fusta en un dels extrems i congeleu-ho unes hores. Banyeu-los en l'aigua d'estragó les vegades que calgui per tenir-ne una capa al voltant del meló. Serviu-los clavats en un bol amb fulles d'estragó.

BROQUETA DE MELÓ CANTALUP

NIVELL **MITJÀ** · TEMPS **30 min** · RACIÓ **1,50 €**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

1 meló cantalup

• *diferents fulles de menta, alfàbrega, estragó, fonoll...*

Per a la merenga de coco:

200 g de clares d'ou fresques

100 g de sucre

• *el suc de ½ llimona*

50 g de coco ratllat

PREPARACIÓ

1 Per a la merenga: poseu la clara d'ou a la batedora a velocitat mitjana. Quan comenci a fer espuma aneu-hi tirant-hi el sucre en forma de pluja, i tot seguit el suc de llimona. Deixeu-ho muntar fins que tingui una consistència rígida. Afegiu-hi el coco ratllat en forma de pluja i aneu-ho remenant.

MUNTATGE

2 Amb un estri de fer boles (bolejador), feu-ne dues o tres boles de meló per cada broqueta, enfileu-les i banyeu-ne una amb la merenga de coco. Les podeu empolsar amb més coco i clavar-hi les fulles aromàtiques per acabar la recepta.

[***Celler de Can Roca.*** *Can Sunyer, 48. Girona. Tel. 972 22 21 57. restaurant@cellercanroca.com. www.cellercanroca.com*]

Flexibilitat, qualitat i prestigi. Les meves raons per a triar un postgrau de la UOC.

MÀSTERS, POSTGRAUS I ESPECIALITZACIONS

INFORMÀTICA, MULTIMÈDIA I TELECOMUNICACIÓ
CIÈNCIES DE LA SALUT
PSICOLOGIA I CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ
SISTEMES ALIMENTARIS I SOCIETAT
ESTUDIS ISLÀMICS I ÀRABS
TURISME
DRET I CIÈNCIES POLÍTIQUES
MBAs I PROGRAMES DIRECTIUS

PSICOLOGIA I CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ
ECONOMIA I EMPRESA
COMUNICACIÓ I INFORMACIÓ
COOPERACIÓ HUMANITÀRIA, PAU I SOSTENIBILITAT
GESTIÓ DE LA CIUTAT I URBANISME
ART, CULTURA I SOCIETAT
LLENGUA, LINGÜÍSTICA I TRADUCCIÓ
E-LEARNING (EDUCACIÓ I TIC)

MÀSTERS UNIVERSITARIS:
- Anàlisi Política
- Educació i TIC
- Gestió Cultural (UOC-UdG-UIB)
- Nutrició i Salut
- Prevenció de Riscos Laborals
- Professorat d'Educació Secundària
- Programari Lliure
- Societat de la Informació i el Coneixement
- Telemedicina

Matrícula oberta. Inici: setembre i octubre.

Truca'ns al **902 372 373**, visita el nostre web **www.uoc.edu** o qualsevol dels nostres centres i punts de suport de la UOC a Barcelona, l'Hospitalet del Llobregat, Lleida, Granollers, Manresa, Reus, Sabadell, Salt, Sant Feliu de Llobregat, Terrassa, Tortosa, Vic, Vilafranca del Penedès, Vilanova i la Geltrú, Andorra, Ciutadella, Eivissa, Manacor, València, Sevilla, Madrid i l'Alguer.

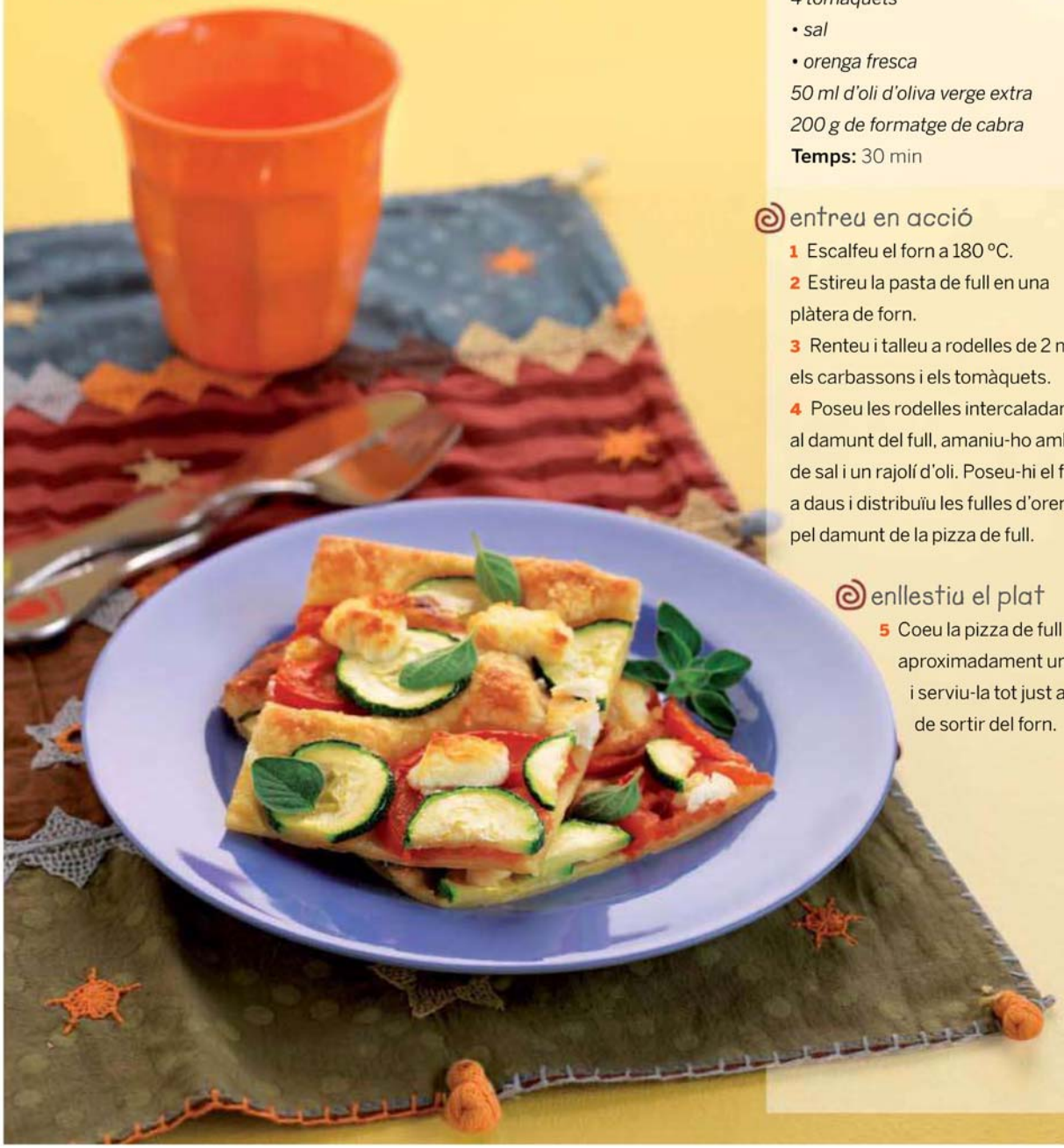
UOC
Universitat Oberta de Catalunya
www.uoc.edu

INSTITUT INTERNACIONAL DE POSTGRAU

RECEPTA **PEP NOGUÉ** - FOTO **XABIER MENDIOLA** - ESTILISME **LAIA ROVIRAS**

Pizza de full

AMB TOMÀQUET, CARBASSÓ i FORMATGE DE CABRA



ingredients

PER A 4 PERSONES

300 g de pasta de full
2 carbassons
4 tomàquets
• *sal*
• *orenga fresca*
50 ml d'oli d'oliva verge extra
200 g de formatge de cabra
Temps: 30 min

entreu en acció

1 Escalfeu el forn a 180 °C.
2 Estireu la pasta de full en una plàtera de forn.
3 Renteu i talleu a rodelles de 2 mm els carbassons i els tomàquets.
4 Poseu les rodelles intercaladament al damunt del full, amaniu-ho amb un pols de sal i un rajolí d'oli. Poseu-hi el formatge a daus i distribuïu les fulles d'orenga pel damunt de la pizza de full.

enllestiu el plat

5 Coeu la pizza de full al forn aproximadament uns 25 min, i serviu-la tot just acabada de sortir del forn.

Amb la col·laboració de:

CAVALL FORT

www.cavallfort.cat

SORTIM

PER VIURE EL MILLOR DE LA GASTRONOMIA DEL PAÍS

Parlem amb un xef llegendari, Josep M. Blasi, que assessora la cuina d'un hotel de disseny al Matarranya, i descobrim els nous xiringuitos vora el mar.

(*)

A MÉS A MÉS

Un recull dels blogs i de la participació dels lectors a Cuina.cat

Pàg. 84

cuina al matarranya
LA MÀ DE JOSEP M. BLASI A L'HOTEL CONSOLACIÓN
pàg. 62

els nous xiringuitos*
TRES LOCALS GASTRONÒMICS A LA VORA DEL MAR
pàg. 68

carmen guillemot
LA CUINA ATÍPICA DEL DELTA DE L'EBRE
pàg. 76

secrets del xef
PEP NOGUÉ PARLA DE LA REACCIÓ DE MAILLARD
pàg. 82

llibres, webs i més
LES NOVETATS MEDIÀTIQUES DELS FOGONS
pàg. 86

TEXT XAVIER SUST - FOTOS ENRIQUE MARCO

JOSEP M. BLASI

Hotel Consolación

Sense embuts, diu que ell és coquessa, perquè, com les antigues cuineres que es desplaçaven a les cases per preparar-hi els àpats de les festes grosses, avui ell també cuina en domicilis particulars. Mentrestant, troba temps per escriure, col·laborar en mitjans de comunicació gastronòmics i assessorar projectes de restauració com el d'aquest allotjament al Matarranya.

De totes les instal·lacions de l'Hotel Consolación, Josep M. Blasi em mostra primer els bungalous, *els cubs*. Ja al restaurant, que ocupa l'antiga casa de l'ermità annexa a l'esglesiola d'aquest singularíssim conjunt arquitectònic, em presenta el cap de cuina, que hi treballa en el dia a dia. És argentí. M'assegura que, abans de venir del seu país, "no conocía Monroyo". Ho trobo justificable. El que no m'ho sembla gens és que el nom a tots els efectes oficial d'aquesta població del Matarranya sigui Monroyo. En la llengua dels seus habitants és Mont-roig.

— Mont-roig de Tastavins. Tastavins és el riu. Has arribat bé?

He fet el que poseu a la web: l'única pega és que al rètol de la 420 en direcció a Morella només hi diu Vinaròs-Castelló, la costa, i he passat de llarg pensant-me que havia d'agafar un trencant posterior.

— Ah, sí? Ja demanarem que també hi posi Morella.

Com té coneixement de l'Hotel Consolación, el vostre client?

— L'obra ha rebut premis i ha sortit bastant en revistes d'arquitectura i disseny. A partir d'aquí, també deu entrar-hi el boca-orella. El cas és que funciona. Sobretot els caps de setmana. Però, avui mateix, un dia de cada dia, tenim un matrimoni holandès en un dels cubs. I no sé a quina hora de la nit, ens vénen uns clients des de Madrid.

Que s'instal·laran en un altre cub.

— Això mateix.

El disseny em fa pensar en aquelles modernitats arquitectòniques d'abans.

— Més o menys, és el referent que s'ha tingut. La funcionalitat és important, res de solemnitats, com l'entrada del restaurant: una barra. Al matí, és el bufet lliure.

Un dels propietaris em comentava que la idea era fer un hotel molt especial. Que el fet de donar impuls, pes, a la cuina va venir després. Però que ara ja no sabria dir si Consolación és un hotel amb restaurant o un restaurant amb hotel.

— Ha anat així, sí.

Quina és la teva implicació en el projecte?

— Físicament hi sóc una setmana al mes, però hi estic implicat a fons i des del primer moment. Porto els números del restaurant, l'objectiu és que sigui financerament autosuficient i anem pel bon camí. M'encarrego de la compra del producte, que intento que sigui al màxim de proper, sempre dins els límits del possible, és clar.

Som en terres de tòfona.

— L'Enrique Marco té la intenció de fotografiar-me buscant-ne.

Al costat de Morella fan un embotit excel·lent. I per aquí mateix hi ha mel, oi?

— I unes bèsties molt interessants. Veuràs quina carn tenim a la carta. Pel peix, tant Vinaròs com Sant Carles estan a poca distància. La línia de cuina busca una coherència amb la zona on som, també és responsabilitat meva, fins a assegurar-hi un sentit de continuïtat, és a dir, que quan un cuiner se'n va, m'hi poso jo i m'hi estic fins que el nou cuiner hi sigui i es pugui fer càrrec de tot amb plena garantia.

Quines altres activitats fas? Ràdio ja no?

— No.

Et vam sentir molt de temps a *La Forquilla*.

— I tant, van ser més de deu anys. Eren petites càpsules que s'emetien dins la programació de Catalunya Informació, un dia era jo, un altre en Múrria, un altre en Ramon Parellada, amb qui ja havia coincidit en la campanya de catalogació i promoció de les cases-fonda...

Oi que hi va col·laborar en Montalbán?

— Va fer el pròleg, sí. ▷

Josep Maria Blasi és el responsable de les finances, però, quan cal, es posa davant dels fogons o se'n va a buscar tòfones.

La cuina del Consolación, com els cubs de l'hotel (a baix, a la dreta), és coherent amb l'entorn rural i la presència de l'ermita (a dalt).

Doncs, si no m'erro, era en aquell text, que es parlava de les *fondes de sisos*, una expressió que no havia sentit abans i que ja no he tornat a sentir mai més després.

— Potser sí, que ha quedat en desús. Suposo que tenia relació amb el preu, sis cèntims, o potser sis rals.

A *La Forquilla* vas coincidir amb Quim Vila.

— Amb en Quim he continuat treballant en molts projectes que han anat sorgint. No fa gaire, per exemple, vaig fer un estudi de maridatges entre vi i formatges, que també en ven, la Vila Viniteca. No n'era cap expert, en formatge, però m'hi vaig posar a fons.

En Quim m'ha dit que no tens enemics i que això, especialment en aquest món de la cuina, té molt de mèrit.

— Ah, sí?

Les seves paraules exactes han estat: "Ningú no me l'ha posat mai a parir." Potser és perquè, en realitat, no ets ben bé d'aquest ofici, en un sentit estricte, sinó que has tocat moltes i diferents tecles?

— Tota la vida he estat un cuinetes. Sempre m'ha interessat la cuina i m'ha agradat menjar, prou que se'm nota! Però la meva aproximació a aquest món és des d'una perspectiva cultural, els meus estudis van ser d'història de l'art. A partir d'aquí, estudio i investigo en alimentació a partir d'escrits, i en gravats, pintures i miniatures antics. I una cosa ha anat portant a l'altra.

La cuina és art?

— Existeix el cuiner-fotocopiadora. Si sols fotocopies t'avorreixes, i jo no vull avorrir-me, no s'ha de tenir por de ser creatiu, per més que certes normes canòniques has de respectar-les sempre. Però de ser creatiu a ser artista... Tu què en penses?

Trobo que en altres disciplines no cal gaire cosa perquè se't tingui per artista: un cantant d'envelat va a Operación Triunfo, imita qualsevol estrella hispana amb més èxit que talent i patapam, figura que ja és un artista. Crec que amb mil milions de raons més, són artistes un Ferran Adrià o un Paco Torreblanca.

— El problema ve del fet de confondre gastronomia amb nutrició. I saps per què existeix aquesta confusió?

Potser perquè a Catalunya li passa com a la inspectora Clarice, ben alimentada, però a qui Hannibal Lecter diu: "Es nota que et separen sols tres generacions de la gana."

— Justament. La nutrició és fonamental, però gastronomia és tota una altra cosa. La gastronomia té, ha de tenir, un punt de perversió. Es diu que un restaurant gastronòmic no seria bo per anar-hi cada dia. I què? Continua fent-se la crítica de la dosi petita, sense tenir en consideració quines són les quantitats globals d'aliment, i sobretot l'equilibri, del conjunt del menú.

La quantitat global seria lògic que disminuís, perquè també ha disminuït l'exercici físic. I tenim calefacció.

— De carn, has de posar-ne uns 170 grams. I això no canvia pel fet que en un menú de degustació l'hagis de repartir entre més plats. Això nosaltres, és clar, perquè els bascos et dirien que han de ser 250 g en amunt, que als argentins els semblaria poc.

Has tingut restaurants. Un al Museu Marítim i un altre a Sant Just.

— Sí, a l'Ateneu de Sant Just Desvern. Aquests dos, cadascun arran de la seva circumstància i per un breu període. Però abans havia estat molt de temps llibreter, del 1980 al 1990, a la Llibreria Francesa.

També has escrit. Per algun lloc de casa tinc una carpeta amb articles teus retallats del dominical de l'*Avui*.

— Escriure tampoc no se m'ha donat malament i, sí, és el que et deia: una cosa que et porta a l'altra. Aquells articles m'obligaven a fer una investigació que, econòmicament, no compensava, però són coneixements que després m'han estat útils, a la ràdio i en encàrrecs, ja com a cuiner, que m'han interessat per alguna raó. ▷

PICA-PICA

NOVES FORMES

La cuina del Matarranya era cuina de subsistència. Cuina de secà. Potent i sòbria. La cuina del Consolación casa amb l'entorn, però sobretot en el fons. En la forma, actualitzada, exquisida i molt pensada, fa de mal assegurar-ho gaire (així de bé, antigament no hi menjava ni la noblesa: menjar una barbaritat era símbol d'estatus).

COMPTES POC CORRENTS

Josep Maria Blasi assegura ser "de lletres", però ningú no ho diria: "El nostre preu mitjà és de 45 €. I perquè vegis que no tirem curt, t'ho desglosso. 10,1 els primers plats. 16 els segons. Les postres, 6. El vi és el que més varia, però la mitjana és d'uns 13. Afegint-hi cafès i licors, surt una mitjana de 3,9 € més."

PER PART DE MARE

El segon cognom de Josep Maria Blasi és Torrado. I, sí, Llorenç Torrado i ell eren família: "Cosins. Amb en Llorenç no vaig arribar a treballar-hi, però vam mantenir una relació important i enriquidora. Parlàvem moltíssim de cuina, no sempre des de la coincidència."

PLATS RECOMANATS

Amanida de remolatxa, formatge tendre de cabra de Pena-roja, espàrrecs, cogombre i vinagreta de iogurt • Foie a la sal amb coberta cruixent • Saltat de gambes, tirabecs i espàrrecs bladers • Xai per tres a les herbes de Consolación • Onglet de vedella, puré rústic de patates i olives negres.

Tot el recinte del complex, tant l'hotel com el restaurant, combina l'entorn rural i antic amb un disseny modern i innovador, amb tot luxe de detalls i comoditats. Un lloc on relaxar-se i gaudir de la pau interior.

També has fet llibres, l'últim, sobre la cuina d'Ignasi Domènech.

— Sí, però aquest llibre consisteix només en el seu receptari. Jo cuinava els plats i prou, perquè els fotografiessin.

Conec els fotògrafs.

— En Pere i la Rosina.

En Pere m'ha dit que vau estar-vos mesos a Vilafranca del Penedès, plat per plat...

— Una feinada.

Les receptes d'Ignasi Domènech són vigents sense reinterpretar?

— Força, l'únic canvi que calia fer-hi era reescriure-les d'acord amb com es redacten les receptes avui, des de la relació d'ingredients fins al final, per fer-les més entenedores, però, per la resta, són del tot actuals. La meva impressió és que dir-ne receptes d'ell probablement és excessiu. En Domènech ja sabem que va treballar al Savoy, de Londres, i a la cort d'Alfons XII, però va ser un recol·lector, però el conjunt del recull és una mica caòtic, un poti-poti.

Una altra de les teves actualitats, si no vaig errat, és la de cuiner particular a domicili.

— Sóc coquessa, sí. I reivindico la paraula així, en femení, no cal que ara en diguem coquès, o coquesso. Oi que hi ha oficis que s'anomenen en masculí i prou, per tradició, encara que els practiquin les dones? Per la mateixa raó, hem de fer-ho a l'inrevés.

Com es té notícia dels teus serveis, t'anuncies, tens web?

— Si un client queda content, repeteix al cap d'un temps, o ho diu a algun amic o conegut, que es posarà en contacte amb mi.

M'ha arribat que, a més de traginar els atuells, com escau a tota coquessa, fas la neteja i t'enduus la brossa. Servei complet.

— Sí, és clar, però sempre dic que primer vull veure la cuina, perquè les instal·lacions determinen molt què puc fer i què no.

Quin és el format estàndard del servei: la colla d'amics, el sopar romàntic de parella?

— Hi ha de tot, però accepto la feina quan em sedueix, quan m'atreu per una raó o altra. Es donen els dos casos típics que has apuntat, però n'hi ha de moltes més menes, i a mi els que m'agraden més són els que em signifiquen un repte. Sempre dic que, per fer plats que també poden trobar-se als restaurants, no m'hi poso. Ha de ser quelcom únic, especial per l'ocasió.

Ens recordaries un àpat concret?

— Sí, mira, l'encàrrec d'un grup de melòmans que tenien de convidat un expert en òpera. Tots els plats havien de tenir un lligam amb el món operístic. Començava amb un puré de guatlles a la Rossini, una recepta complicadíssima. També hi havia un plat de pasta com el que vaig trobar documentat que es va servir a Bellini la nit de l'estrena de Norma, per consolar-lo dels xiulets amb què el públic l'havia rebut: Bellini era napolità i la recepta evocava la seva terra, amb els espaguetis emplatats simulant la forma del Vesubi: el tomàquet era la lava, l'alfàbrega els prats napolitans... I fins a arribar a les postres, que consistien en un Massini.

Tinc la sensació que gaudeixes molt treballant.

— Ja busco coses que em motivin. Ara mateix, estic molt ficat en l'assessorament d'un receptari de cuina casolana de quan les dones cuinaven a casa, ara que encara hi som a temps. Aquella cuina que s'ha perdut i que ara hi ha qui en diu la cuina de l'àvia, erròniament, perquè les àvies d'avui dia són les dones de la meva edat.

Avui dia, si de cas, hem de recuperar la cuina de la besàvia.

— Com a mínim. L'àvia és la dona que va incorporar-se de manera generalitzada al mercat laboral. És la generació de l'àvia, la que deixa d'estar-se a casa i la que perd la cuina que demana temps, la cuina pacient.

La cuina del xup-xup.

— La cuina del xup-xup. ■

Hotel Consolación

Ctra. N-232, km 96. Mont-roig (Matarranya). Tel. 978 85 67 55. www.consolacion.com.es.
VACANCES: *dues setmanes al gener.*
CUINA: *Gonzalo Benavides i Gonçal Rivière.* **ASSESSOR:** *Josep Maria Blasi.*
DIRECCIÓ DE L'HOTEL: *Adriana Figa.*

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural

LLETONS DE XAI AMB TÒFONA D'ESTIU

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h	9,50 €

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

800 g de lletons de xai DO Ternasco de Aragón • 25 ml de nata líquida • pebre negre • sal • 80 g de tòfona d'estiu de Monroyo 200 g de formatge de cabra de Pena-roja 500 ml de llet vinagre de Mòdena • 250 g de xoriç de Morella • 200 g de ceba • oli d'oliva verge extra • 250 g de julivert • ossos de xai • verdures (pastanaga, ceba, api) • flors de borratja, de rosella i d'api, nap silvestre, brots de julivert, orenga i api • vi de pedro ximenes

PREPARACIÓ

1 Per a la salsa de xoriç: sofregiu la ceba. Afegiu-hi el xoriç a daus. Coeu-ho 5 min. Poseu-hi 1 l d'aigua. Feu-ho coure 15 min. Tritureu-ho. Coleu-ho. Reduïu-ho fins que napi una cullera. Acabeu-ho amb nata.

2 Per a la salsa de formatge: peleu i ratlleu el formatge. Feu-lo coure amb la llet. Reduïu-ho fins a consistència de salsa.

3 Per al puré: escaldeu el julivert 3 min en aigua calenta. Refredeu-lo amb aigua i gel. Tritureu-lo sense aigua, amb sal, pebre i unes gotes de vinagre de Mòdena.

4 Per al suc: torreu els ossos de xai al forn. Feu un brou amb els ossos i les verdures; coleu-ho. Reduïu-ho.

5 Per a la tòfona d'estiu: lamineu-la.

6 Per als lletons: netegeu-los i salpebreu-los. En una paella calenta amb oli, coeu-los fins que agafin color. A l'últim moment, afegiu-hi una mica de vi. Reserveu-ho.

7 Dibuixeu al fons del plat uns cordons amb les salses i el suc de xai. Distribuïu-hi els lletons, la tòfona, les flors i el puré.

CARN DE CONILL MARCA Q

La Marca Q és un distintiu de qualitat alimentària de la Generalitat que garanteix al consumidor un producte de qualitat superior amb característiques diferencials, controlat i certificat.

LA MARCA Q DE CONILL VOL GARANTIR AL CONSUMIDOR UNA CARN DE QUALITAT. AQUESTA CARN PROVÉ D'ANIMALS SELECCIONATS ALIMENTATS AMB MATÈRIES PRIMERES DE QUALITAT.

CARN DE CONILL MARCA Q

Els animals destinats a produir carn de conill Marca Q, neixen, són criats i engreixats en explotacions inscrites al registre d'adjudicataris de la marca Q.

Els conills són alletats fins als 30-40 dies de vida i posteriorment són alimentats amb una dieta rica en proteïna i fibra fins assolir un pes entre d'1,75 i 2,25 kg.

Les canals de conill tenen un pes d'entre 1 i 1,5 kg, són de color rosat i no presenten cap defecte ni contusió. Es poden presentar tant senceres com trossejades.

Durant el procés productiu s'aplica un programa de control per garantir el compliment del Reglament de marca Q. Tot el procés d'elaboració està sotmès al control d'una entitat de certificació independent.

Es pot consultar més informació sobre la regulació i les empreses inscrites a la Marca Q de carn de conill a http://www.gencat.cat/dar/mq.

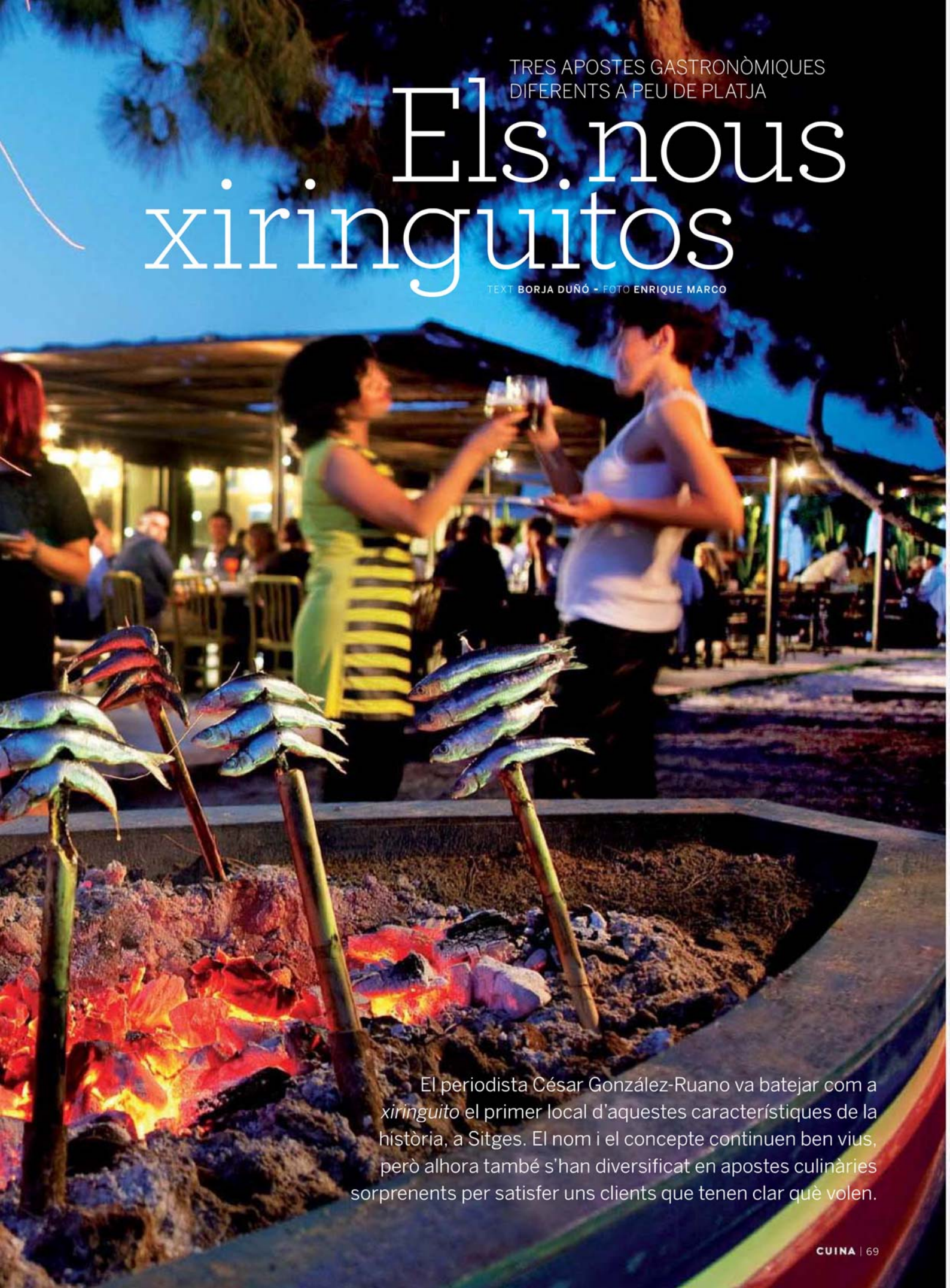
QUALITAT ALIMENTÀRIA

L'especialitat del Kauai de Gavà Mar són els 'espetos', unes sardines a la brasa a la manera de Màlaga, enfilades en una canya i clavades a la sorra.

TRES APOSTES GASTRONÒMIQUES DIFERENTS A PEU DE PLATJA

Els nous xiringuitos

TEXT **BORJA DUÑÓ** - FOTO **ENRIQUE MARCO**



El periodista César González-Ruano va batejar com a *xiringuito* el primer local d'aquestes característiques de la història, a Sitges. El nom i el concepte continuen ben vius, però alhora també s'han diversificat en apostes culinàries sorprenents per satisfer uns clients que tenen clar què volen.

L'estiu ens obre la gana. Cal refugiar-se en un xiringuito per satisfer els sentits embriagats pel sol roent, la sal en suspensió, la sorra enganxada a la pell. Sense complicar-nos la vida: patates braves, calamarsons i paella, tot regat amb un blanc sec, refrescant. Sabem que hi ha restauradors que han intentat canviar aquests hàbits gastronòmics, però davant la platja no hi ha res a fer: la carta la dicten els banyistes.

Un cop assumit que el que cal és tocar *ad infinitum* una partitura ja escrita, hem triat els millors instrumentistes. En el terreny de la interpretació, és on es pot excel·lir. Paelles quadrades amb una fina capa d'arròs, a l'Escribà del Bogatell barceloní; minipaelles, al Kauai de Gavà; arrossos pensats per a una digestió lleugera, a Lasal del Varador, de Mataró. Tres locals a peu de platja que continuen la tradició del xiringuito.

PAELLES ACROBÀTIQUES

El sol ens cau a plom, directe a la closca, i busquem l'obaga del millor xiringuito del Bogatell. En passem uns quants i finalment el trobem, al passeig, cara a cara amb el blau exultant del Mediterrani. La postal permet oblidar que, situat irònicament darrere nostre, hi ha un McAuto. Però això no ens interessa gens. Venim a conèixer Joan Escribà, fill d'una saga de pastissers, pilot d'acrobàcies, especialista en arrossos i inventor de les paelles quadrades.

L'ARROSSER XOCOLATER

Venir d'una nissaga reconeguda de mestres pastissers i haver-se format com a xocolater en les millors bomboneries de París i Ginebra no ha estat un impediment perquè Joan Escribà s'hagi convertit en tot un especialista en arrossos. Comparteix amb la família una imaginació sense límits, d'on brollen contínuament idees esbojarrades. Per exemple, fa un temps va cobrir les taules amb un hule estampat amb dibuixos de paelles: els bitxos eren cames de dona i cigales —de les que no són marisc, s'entén. Ara hi té tovalles de roba —la mare hi va insistir—, però treballa en els arrossos per emportar i somia a plantar un hort interactiu dalt del terrat. Per inventar les paelles quadrades va inspirar-se en un llibre de paisatges aeris; i és que la seva passió, el vol acrobàtic, convida a no tocar de peus a terra.

EL XIRINGUITO D'ESCRIBÀ.
Litoral mar, 42. Platja del Bogatell. Barcelona. Tel. 93 221 07 29.

Un grafiter n'ha pintat les parets i un motor d'avioneta fa de peu de taula. Aquests detalls, com el projecte de fer un hort al terrat i instal·lar-hi càmeres perquè els clients puguin triar *el seu* tomàquet, són derivats de la personalitat inquieta, expansiva i desbordant de Joan Escribà, que és fàcil trobar comandant els arrossos, a la vista de tothom. El secret? "Sípia fresca del Mediterrani, ceba caramel·litzada i carxofa natural, és la base del sofregit; després, un fumet com Déu mana", explica.

El xiringuito va obrir el 1993. "El pare el va agafar perquè en el món de la pastisseria hi ha uns mesos fluixos, que coincideixen amb la temporada de platja, i va pensar que així podríem treballar tot l'any." Primer ho va intentar amb altres propostes, pero ▷

Procedent d'una reconeguda nissaga pastissera de Barcelona, Xavier Escribà és un apassionat dels vols acrobàtics (foto superior) que també ha volgut giravoltar la tradició gastronòmica familiar per reinventar la paella (esquerra) al seu xiringuito de la platja del Bogatell (dreta).

els clients són els que han definit la carta. "Qui ve a la platja demana patates braves, calamarsons i arròs o fideuada, i si no li pots oferir això, no li interessa." La gràcia, doncs, és fer-ho millor que el del costat.

Walter Fernández, director del restaurant, insisteix en la qualitat del producte. Això és innegable en l'*airbag*, de Ferran Adrià. Un pa inflat com un globus que es cobreix de llesques de pernil de Guijuelo. "Trenca'l", diu Escribà oferint-nos una forquilla. Una coca cruixent que s'agafa amb el pernil.

Però el plat estrella és l'arròs i cal reservar gana per a quan arribi. "Un trio de paelles", demana Escribà. La sorpresa és un rectangle dividit en tres quadrats idèntics, amb paella, fideuada i arròs negre. "No m'agrada servir l'arròs al plat", explica, "i quan hi ha taules llargues la paella rodona es fa difícil de compartir". L'estampa és magnífica, però cal posar-se la cullera de fusta a la boca per certificar que el sofregit i el fumet han penetrat en la finíssima capa de gra, *al dente*. Un *hat trick* espectacular, però deixar una mica de gana per al final us permetrà tastar les postres, amb el segell Escribà.

"ARRÒS, CUINA ECOLÒGICA O SARDINES, LES APOSTES DELS NOUS LOCALS"

COM A LA POLINÈSIA

Kauai és una illa paradisíaca de Hawaii, en la qual Òscar Manresa es va inspirar per donar forma al seu edèn particular, de 12.000 m². L'extensió, davant la platja encara salvatge de Gavà Mar, inclou una zona de *chill out*, una pineda i una botiga-rebost. Curiositats com una barca per fer-hi *espetos*, i un camp de vòlei platja, mostren la clara ambició per satisfer tot tipus d'hedonismes.

El xiringuito, disseny d'Estrella Sallietti, és fresc i colorista, amb grans pissarres i una

UN EMPRENEDOR D'ALÇADA

Òscar Manresa va arribar tard al món de la restauració. Obligat a treballar des de molt jove, a causa de la mort del seu pare, va haver d'aparcar, també, la guitarra —que tocava al costat d'un adolescent Loquillo— i dedicar-se als negocis del seu oncle. Del ram dels transports internacionals va passar a la informàtica, i quan ja era un executiu amb 120 empleats al seu càrrec va decidir que aquella no era la vida que volia. Va ser aleshores quan es va enrolar a la Hofmann per començar des de zero amb El Magatzem del Port, a la Barceloneta. Els seus dots d'empresari van fer que el negoci reeixís fins al punt de saltar a 75 metres d'alçada —la Torre de Alta Mar, un establiment amb el qual ha tocat el cel, el literal i el metafòric. Amb poc més d'un any de vida, el Kauai, aquest paradís terrenal a 15 minuts de Barcelona, és l'autoregal d'un home que s'ha fet a si mateix.

KAUAI GAVÀ MAR. *Calafell, 25-27. Gavà. Tel. 93 645 11 88.*

cuina a la vista. De fet, és a la cuina on té el despatx. Ens rep davant l'ordinador i amb uniforme de cuiner. Aviat veiem que és un xef de personalitat enèrgica i de conviccions fortes, un home acostumat a governar la vida. "Sempre havia volgut una taula de treball a la cuina!" I aquí dinarem, davant d'un munt de retalls de diari i il·luminats per un llum construït amb estris de cuina. "El secret sempre ha estat envoltar-me de millors professionals que jo." Com Òscar Pérez, xef de La Torre de Alta Mar, o Carlos Norambuena, segon del Kauai.

Comencem amb l'amanida de tomàquet raf, ceba de figueres, api, poma i germinats de col llombarda. Amb oli d'oliva verge extra —d'una finca pròpia, a Jaén— i sal de Hawaii; la presentació és sorprenentment volumètrica. Magnífics, els xips finíssims i cruixents de carxofes, i divertida, la McManresa, una hamburguesa que no és de vedella, haureu d'esbrinar-ne el secret.

Amb un altre joc de paraules arriba la *tapaella*, una ració de 80 grams feta amb un brou potent i servida en una paella de la mida d'un platet de postres. "Per què l'arròs ha de ser sempre per a dues persones?", es pregunta Manresa. "El fem amb la tècnica del risotto, el precuinem amb un brou suau i l'estenem sobre un marbre per tallar-ne la cocció; el reservem i, abans de servir-lo, el coem set minuts amb el brou de peix."

Per acabar ens decantem pel que ell anomena *berenar*: pa amb xocolata, oli i sal. En la seva versió, la xocolata és en medalló, en comptes de rajola, perquè quedi més suau, i se serveix sobre una pissarra calenta. Gairebé com al desaparegut Estrella de Plata. "Sí, d'allà és d'on vaig treure la idea, m'agrada inspirar-me en el que fan altres cuiners i no me n'amago gens; de fet els ho explico, si m'agafen el telèfon, és clar!" ▷

De jove, Òscar Manresa (a la fotografia superior, tocant la guitarra) va compartir grup musical amb Loquillo. Ara, al seu Kauai de Gavà, el ritme és més exòtic, a l'estil de les illes paradisíaques de Hawaii, una zona on el rock també hi va ser molt present gràcies al rei, Elvis Presley.

UNA OPCIÓ SANA

La història de Lasal comença el 1993, quan Ricard Jornet i Joan Gómez es fan càrrec d'un xiringuito a la platja de Vilassar. Després d'anades i vingudes, i d'adquirir notorietat gràcies al bon ambient i la bona música, decideixen muntar el xiringuito, que anomenen Lasal del Varador per diferenciar-lo de Lasal d'Arenys.

Els dos socis van idear un establiment d'obra fixa, segons criteris d'arquitectura bioclimàtica, de manera que no necessita aire condicionat a l'estiu. La terrassa, de cara al mar, és magnífica, i l'interior té totes les comoditats d'un restaurant. Lasal del Varador és, sobretot, un lloc on s'hi va a menjar cuina sana, de productes frescos.

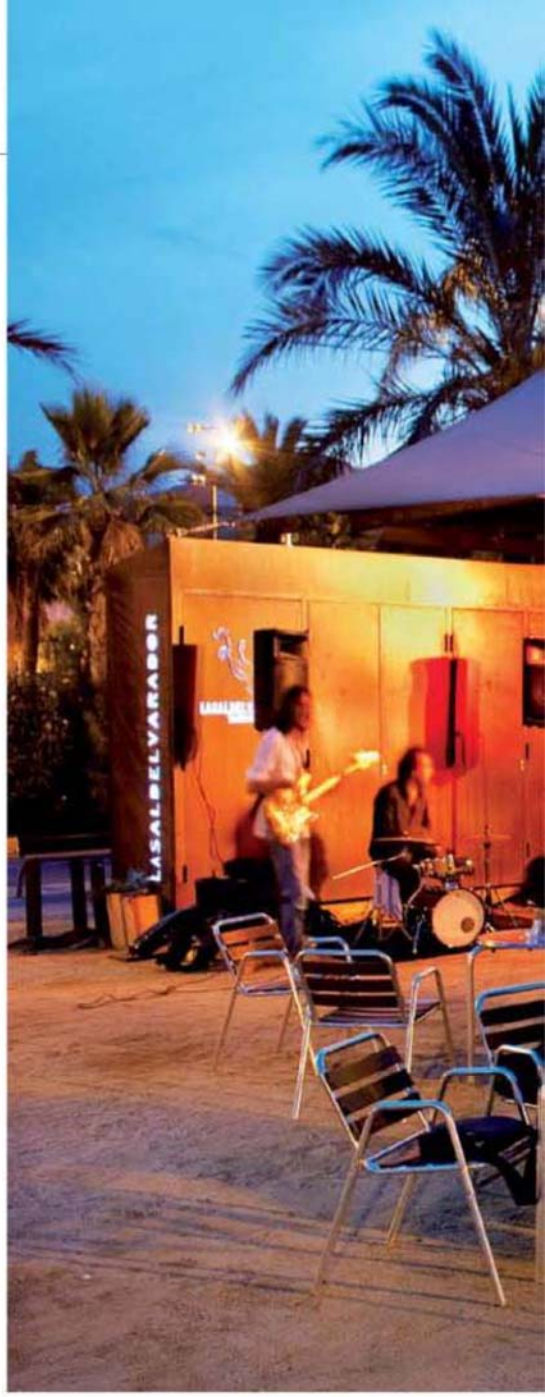
"La idea era fer un berenador on anar a menjar davant del mar i que l'estómac no se'n ressentís", explica Jornet, preocupat per les contrarietats digestives de menjar fora de casa. La prova són unes croquetes de verdures que, en lloc de fregir-se, es fan al forn. Això ens sobta, d'entrada, però superen amb nota l'examen del paladar i decidim que provarem de fer-les a casa.

La música, la bona música en directe (imatge superior de la dreta) i una cuina saludable i sostenible són les bases sobre les quals Ricard Jornet i Joan Gómez (a dalt) han edificat el seu xiringuito maresmenc (a baix, a la dreta). Una combinació perfecta de sol, sal, salut i... ritme.

COMPROMESOS AMB EL MEDI AMBIENT

Ricard Jornet i Joan Gómez són dos amics d'infància que mai no van pensar a dedicar-se a l'hostaleria. De fet, tots dos es consideren emprenedors: Jornet fa classes de simulació de gestió a la UAB i Gómez és músic i discjòquei. Als divuit anys, però, compaginaven els estudis (econòmiques i dret) amb una feina d'estiu que, gràcies a un èxit inesperat, es va convertir en ocupació principal. Van passar-se 16 anys muntant i desmuntant el xiringuito Lasal en diversos llocs del Maresme, fins que, fa tres anys, es van atrevir amb la gastronomia. Van fer-ho a l'establiment de la platja del Varador de Mataró —encara conserven Lasal d'Arenys—, amb una idea tan simple com poc habitual: oferir menjar sa davant del mar, amb bona música de fons. I ho han aconseguit, amb criteris ecològics i en un establiment de construcció bioclimàtica.

LASAL DEL VARADOR. *Pg. Marítim, 190. Mataró. Tel. 93 114 05 80.*



Per començar, hi ha calamarsons fregits amb oli molt suau, patates braves amb una salsa de tomàquet natural, pop a la gallega amb pebre vermell de la Vera i oli d'oliva, i un festival de closques amb una salsa marinera d'all i julivert. Hi ha amanides, ibèrics, peix i marisc —gambes d'Arenys a la planxa, petites i saboroses—, però és obligat aturar-se al capítol d'arrossos.

A qui li agradi experimentar, potser li farà peça el d'escopinyes, un arròs senzill, amb un sofregit amb molta ceba. "Volíem fer coses diferents, però els clients ens han anat posant al nostre lloc; aquest arròs és l'únic que queda de quan no volíem oferir ni calamars a la romana ni paella", comenta

Jornet. Tots els arrossos s'acaben de coure al forn. Tastem una paella més que correcta, cosa apreciable, tenint en compte que en un diumenge se'n serveixen de 60 a 80.

Les postres són fetes a casa. El tiramisú, lleuger, i el coulant de xocolata s'enduen la palma. També hi ha iogurt natural del Mas Claperol, que està elaborat amb criteris ecològics. "No som ecològics al 100%, però intentem tendir-hi, i també mirem de treballar al màxim amb productes de proximitat", diu Jornet. La manera de cuinar de Lasal, amable amb l'organisme, lliga amb aquests criteris de sostenibilitat. De fet, no és fins que ja som a Barcelona que ens adonem que l'àpat no se'ns ha fet gens pesat. ■

Philippe Guillemot i Carmen Gil juguen amb el seu cognom i el seu nom respectius per batejar el local.

© Rafael López Monné

CARMEN GUILLEMOT

LA CUINA ATÍPICA DEL DELTA DE L'EBRE

PRODUCTE: ●●●●○ CUINA (TÈCNICA): ●●●●○ SERVEI: ●●●○○
CONFORT: ●●●●● RELACIÓ QUALITAT-PREU-SATISFACCIÓ: ●●●●○
CARTA DE VINS: ●●●○○

SERVEI: DINARS i SOPARS DE DIMECRES A DIUMENGE.
TANCA: DILLUNS I DIMARTS. PREU ÀPAT: 53 € MENÚS: DE 20 A 48 €

SEMBLA UNA CASA DE POBLE COM LES ALTRES, potser d'una família amb més recursos, però a dins, a més del disseny introduït en la rehabilitació, hi descobrim un restaurant amb una forta personalitat, amb uns plats que es resisteixen a les crítiques i a la classificació. Com que la casa pertany a la seva família, Carmen Gil recorda molt bé els plats que hi menjava de petita i que ara prepara entre setmana en el menú de migdia, com l'olla d'arròs amb mongetes i col o les mandonguilles amb cigrons i salsa d'ametlles. L'any 2001, ella i Philippe Guillemot van iniciar aquesta aventura culinària amb què combinen la passió per la pintura i la ceràmica, respectivament. La base dels seus plats és la cuina tradicional, tant la local com la de la França que el va veure néixer a ell, que té cura de les postres i del servei. Però la creativitat els ha dut a crear una bullabessa delicada de galeres de gust intens, uns ben compensats peus de porc amb mongetes del ganxet i sobrassada, o uns pedrers d'ànec al forn amb patates que potser resulten una mica monòtons.

Però l'originalitat és així, irregular, sorprenent, ara discreta i ara genial, com les tres textures de cafè (descafeïnat), una de les creacions més encertades de la carta. La qualitat del producte està garantida per la gran cura que posen en la selecció, que inclou verdures ecològiques i peix de la costa propera, com els reconeguts llagostins, presents en especialitats com el milfulls de creps amb llagostins, verdures i crema d'agrella. La carta de vins inclou molts productes de les denominacions excel·lents de la zona, i, encara que seria bo indicar-hi l'any de collita de cada ampolla, les recomanacions d'en Philippe us estalviaran maldecaps i us permetran gaudir plenament de les creacions artesanes d'aquest taller tant acollidor.

LLUÍS GARCIA PETIT

** L'equip de crítics del* **CUINA** *visita anònimament els restaurants i sempre paga el compte de l'àpat.*

[***Taller de cuina Carmen Guillemot.*** *Colom, 26. Alcanar. Tel. 977 73 02 23. www.carmenguillemot.net*]

MONTSIÀ

l'autèntic arròs amb denominació d'origen

Vivim al pais de les Denominacions d'Origen: vins, caves, olis... Així doncs, és paradoxal que sembli que per preparar una de les nostres icones gastronòmiques més conegudes com la paella, qualsevol tipus d'arròs sigui adequat. En realitat **la qualitat de l'arròs influeix molt en el resultat de qualsevol recepta de paella** i del bon nombre de plats amb arròs de la nostra terra.

Pot ser que ens sobti el fet que l'arròs tingui denominacions d'origen, però a més hem de tenir en compte que una de les més prestigioses del món es troba **al Delta de l'Ebre, terra d'arròs per excel·lència.** En aquest esplèndid parc natural, una mescla d'aigües dolces i salades aviven la fertilitat de la terra pel cultiu de l'arròs, i és aquí on es cultiva i elabora l'arròs Montsià, **l'autèntic Arròs amb Denominació d'Origen Protegida del Delta de l'Ebre.**

Per tal d'obtenir aquesta denominació d'origen i poder mostrar-la en els seus envasos, els arrossos Montsià extra i bomba han de complir una sèrie de requisits indispensables. En primer lloc, l'obtenció i cultiu d'una llavor pròpia certificada de la varietat autòctona, Montsianell i bomba respectivament, la collita de les quals passa per un estricte control de qualitat.

A més, una distinció d'aquesta índole implica que tot el procés d'elaboració de les diferents varietats d'arròs Montsià (des de la selecció fins l'envasat) es desenvolupa sota els més **estrictes criteris de qualitat, sostenibilitat i cura de l'impacte mediambiental.**

El resultat és la producció d'especialitats d'arrossos saborosos versàtils i molt sans. El fet de no mesclar varietats **presenta grans d'arròs homogenis i sense defectes,** de manera que el temps de cocció es manté sempre igual. El seu alt contingut d'almidó ajuda a absorvir sabors mantenint així la seva textura.

Saborosos, versàtils i molt sans, els arrossos Montsià s'adapten a tot tipus de sabors i combinacions gastronòmiques i participen com a ingredient principal d'un munt de receptes.

Per aquesta raó, **els arrossos Montsià són molt valorats per prestigiosos restaurants de la més alta cuina.**

EL SEMÀFOR de l'actualitat gastronòmica

VERD

Per al desembarcament dels grans xefs catalans a Barcelona en versió *low cost*. Els germans Adrià obriran un bar de tapes creatives i els germans Roca han rebut una proposta similar.

GROC

Aplaudim que els cuiners de primer nivell es reparteixin arreu del país, tot i que Barcelona perdi el talent de Xavier Pellicer (que torna a Sant Celoni) i de Guillem Pla (que s'instal·la a Berga).

VERMELL

Hem donat el verd a les tapes creatives. Però ara volem fer un toc d'atenció a la qüestió, perquè ens sembla que s'està abusant de la tapa com a únic emblema de la cuina popular de casa nostra.

Homenatge als Parellada

Sergi Soriano i Axel Vives lideren la cuina d'aquest petit bistrot que ofereix una carta tradicional, catalana i actual amb el segell de la família Parellada. El local duu el nom d'Homenatge perquè vol recordar de manera especial la figura i l'ofici de Carmen Parellada, ànima del mític restaurant 7 Portes. ***Plaça del Camp, 5. Barcelona. Tel. 93 415 62 62. www.homenatge.com***

PÍCNICS D'ESTIU VORA EL RIU FLUVIÀ

Aquest estiu gaudireu dels pícnics que la xef de Les Cols, Fina Puigdevall, serveix al berenador dels Tossols-Basil, a la riba del Fluvià. L'àpat consisteix en una bossa que conté amanida, fuet artesà olotí, pa de la vall d'en Bas... I una manta. Tot per 30 euros. ***Pavelló de bany Els Tossols-Basil. Olot. Tel. 972 26 92 09. www.lescols.com***

RESTAURANTS D'ALTURA

La seva situació, a l'avinguda del Tibidabo, és un dels grans atractius de la Venta i del Mirador de la Venta. Unes escales separen aquests dos locals, que comparteixen vistes i que estrenen carta d'estiu. Cuina popular i creativa. ***Pl. del Doctor Andreu, s/n. Barcelona. Tel. 93 212 64 55.***

CENTENARI FELIÇ

La Fonda Torres de Manlleu ha commemorat els cent anys de la seva fundació. Durant aquest segle d'existència se n'han anat adequant tant els interiors com l'oferta culinària però sempre amb respecte cap a l'essència de la tradició. Manel i Xavier Molera són al capdavant del negoci. ***Pg. de Sant Joan, 38. Manlleu. Tel. 93 850 61 88***

Hamburgueses gurmet

Aquesta és la proposta gastronòmica del Filete Ruso, un nou establiment de l'Eixample barceloní on podreu tastar fins a tretze hamburgueses diferents, totes fetes a la brasa i amb ingredients de proximitat. La vedella és biodinàmica i prové de l'Espunyola, el xai és de raça Xisqueta dels Pirineus, el pollastre és de corral i el bou de pura raça de muntanya. El plat que dóna nom al restaurant i el bistec tàrtar —elaborat amb ous de Calaf i tàperes de Ballobar— són els productes estrella d'una carta on els vegetarians hi trobareu una hamburguesa feta amb fesols del ganxet i arròs de Pals que us sorprendrà. Amanides, batuts, sorbets, gelats i una selecció curta però acurada de begudes completen l'oferta del local. ***Enric Granados, 95. Barcelona. Tel. 93 217 13 10***

CETT | Escola d'Hoteleria i Turisme

àgora residència universitària internacional

Cicles Formatius
Hoteleria i Turisme

Grau Mitjà en Cuina-Gastronomia i Serveis de Restauració

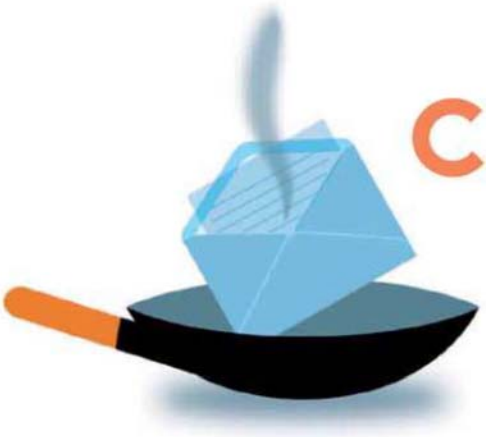
Grau Superior en Restauració, Gestió d'Allotjaments Turístics, Agència de Viatges i Gestió d'Esdeveniments, i Guia, Informació i Assistència Turístiques

Cursos d'Extensió Universitària de la Universitat de Barcelona

Diplomat en Cuina d'Alta Gastronomia, Executiva i Creativa

Diplomat en Sumilleria

Av. Can Marcet 36-38 08035 Barcelona Tel. 93 428 07 77 info@cett.es
L3 Metro Mundet Ronda de Dalt (sortida 4) Campus Universitari Mundet



CUINA *bústia*

Envieu-nos les vostres impressions, consultes i suggeriments, si pot ser acompanyats d'una fotografia dels vostres plats.

CUINA. *Corders, 22-28. 08911 Badalona. Tel. 93 464 63 67. Fax 93 389 95 40.* ***redaccio@cuina.cat***

LICORS TRADICIONALS

Fa temps que m'adono que hi ha un interès creixent per la recuperació dels licors de casa nostra, com ara els estomacals d'herbes, la ratafia i tota mena de destil·lats que antigament s'elaboraven a cada casa i que ara ja comencen a sovintejar pels nostres comerços. Però la veritat és que, siguin comercials o d'elaboració pròpia, sempre es converteixen en grans acompanyants de la nostra cuina i, en especial, de la sobretaula. Seria fantàstic que una revista com el ***CUINA*** *en fes un petit recull. Aprofito l'ocasió per felicitar-vos per la gran feina que feu!*

Arnau Armengol, *Bràfim (Alt Camp)*

Benvolgut Arnau, igual que tu, nosaltres també hem percebut aquesta recuperació de l'interès pels licors catalans i és un dels reportatges que tenim en cartera per al futur. Ens hi posem a treballar, segur que serà interessant.

Josep Sucarrats, *director del* **CUINA**

EL KM 0 ÉS NOMÉS UNA MODA?

Amics, us escric perquè trobo que últimament sembla que tothom —els cuiners, els periodistes, fins i tot els polítics— s'hagi posat d'acord per parlar dels productes de Km 0. A mi ja m'agrada, perquè penso que la qualitat dels productes de casa és més fàcil de controlar que la dels que t'arriben de milers de quilòmetres enllà, però em sembla una mica hipòcrita que molts que ni s'ho havien plantejat mai ara en parlin només per quedar bé. Jo vaig sovint de restaurants i em costa trobar-ne que em sàpiguen assegurar l'origen dels productes. Crec que encara ens queda molt camí per recórrer pel que fa al respecte pel producte. De tota manera, espero que els nous defensors del Km 0 s'ho acabin creient de veritat i que no es quedi només en una moda que passi al cap d'uns mesos.

Armand Martí, *Barcelona.*

PARTICIPA A CUINA.CAT I GUANYA UN ÀPAT GRATIS

EXPLIQUEU-NOS LA VOSTRA RECEPTA

Cada mes, la millor guanyarà un àpat per a 2 persones a **La Ronda** de l'**Hotel Alimara de Barcelona,** cuina mediterrània amb tocs de modernitat.
Berruguete, 126. Barcelona. Tel. 93 427 00 00.

Envia'ns la teva recepta a **www.cuina.cat**

LA RECEPTA DEL MES

GASPATXO DE SÍNDRIA i MENTA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

500 g de polpa de síndria • 300 g de tomàquet madur pelat • 1 gra d'all • 4 fulles de menta 80-100 g de molla de pa del dia anterior • sal • 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra • 2 cullerades de vinagre (cava o poma)
Per acompanyar: • pastanaga • poma àcida • formatge feta (sense herbes) • olivada d'olives negres

PREPARACIÓ

1 Piqueu amb el túrmix o a la Thermomix el tomàquet fins que quedi ben fi (a la Thermomix 2 min a velocitat 5-7-9). **2** Afegiu-hi la resta d'ingredients i torneu-ho a picar (a la Thermomix, vel. 5-7-9; si no en teniu, piqueu la menta i l'all abans, en un morter). Coleu-ho. **3** Refrigereu-ho. **4** Serviu-ho fred, amb feta, pastanaga i poma, tot tallat a dauets. Acabeu-ho amb un esquitx d'olivada d'olives negres.

Guanyadora: Xavier Menduiña Gordon (Reus)

Els guanyadors rebran un missatge de **CUINA** amb les dades per reservar l'àpat a La Ronda.

ELS PREMIATS DE JUNY

Els guanyadors de les monodosis de cafè

Els tres estoigs d'assortiments de monodosis de cafè Novell, sortejats per la revista **CUINA** i Novell Vending, valorats en 50 €, són per a: **Dolors Senserrich i Pairó** (Barcelona), **David González Latorre** (Lleida) i **M. Ángeles Emiliano Naya** (Hospitalet de Llobregat). La revista es posarà en contacte amb els guanyadors per informar-los com es farà efectiu el premi. Moltes felicitats!

Tres estoigs monodosis de cafè

SORTEIG
CUINA
i Novell Vending
sortegem
3 assortiments de
monodosis de cafè
valorats
en 50 €

Regalem tres assortiments complets per a cada un dels guanyadors:

- **L'ESPRESSO PERFECTE:** per assaborir en qualsevol moment del dia.
- **SELECCIÓ ACURADA**: si t'agrada suau, fort, sol, amb llet, cremós o descafeinat.
- **VARIETATS:** café intenso, più aroma, leggeríssimo, cremoso i descaffeinatto.
- **ATRACTIU**: els estoigs assortits de monodosis de cafè presenta una imatge colorista, renovada i alegre.

NOVELL Vending

www.cafesnovell.com

BASES: Feu-nos arribar un únic missatge amb les vostres dades, indicant-hi clarament **CUINA / Sorteig Cafès Novell**, abans del **10 de setembre**. Per carta (Corders, 22. 08911. Badalona); per correu electrònic (clubcuina@sapienspublicacions.com) o per fax (93 389 95 40). Només s'admet un missatge, fax o carta per participant. Una vegada fet el sorteig, s'avisarà per telèfon els guanyadors i se'ls informarà com fer efectiu el seu regal.

La participació en aquest sorteig és voluntària: les dades personals que ens faciliteu passaran a formar part del nostre fitxer de clients i amics de Sàpiens Publicacions SCCL a Badalona. La finalitat del fitxer és el subministrament d'informació comercial i de continguts dels nostres productes a través de qualsevol mitjà, incloent-hi els electrònics. Si desitgeu accedir, rectificar o cancel·lar les vostres dades en tot allò referent a la Llei Orgànica 15/1999 de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, us heu d'adreçar per carta certificada al responsable del fitxer: Sàpiens Publicacions, SCCL, Departament d'Atenció al Client, carrer Corders, 22-28, 08911. Badalona.

Lleida Qualitat

Diputació de Lleida
PATRONAT DE PROMOCIÓ ECONÒMICA

Embotits de Lleida

Els mètodes d'elaboració i curació artesanals dels productes derivats del porc de les comarques pirinenques conserven inalterables les característiques dels embotits tradicionals. Els sabors del xolís, secallona, botifarra catalana, llom curat, peus de porc cuits..., entre d'altres, són la gamma d'embotits seleccionats pel programa Lleida Qualitat que acompleixen les més altes exigències i controls per garantir una alimentació sana.

www.lqlleidaqualitat.cat

www.promocioeconomica.cat

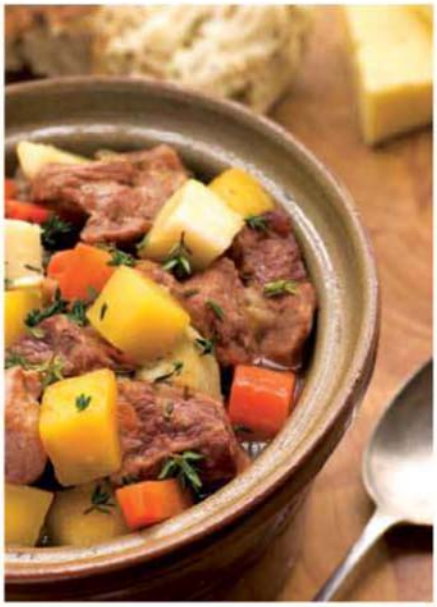
la qualitat desperta els sentits

La reacció de Maillard

PEP NOGUÉ, EL NOSTRE ASSESSOR CULINARI, ENS REVELA ELS SECRETS PER TRIOMFAR ALS FOGONS.

Unes galetes amb el color torrat característic, un caramel de toffee marró, un pa de pagès amb la crosta cruixent, el color daurat de la cervesa pel maltejat dels grans d'ordi, el color negre del cafè pel torrat dels grans, el color de la carn rostida o de la ceba ofegada que ha perdut el color marfil... Tots tenen en comú la reacció de Maillard.

1. És un conjunt de reaccions químiques que es produeixen entre les proteïnes i els sucres reductors que es donen en escalfar els aliments. Alguns productes que es cuinen amb aigua o al vapor (menys de 100 ºC i cocció lenta) queden més pàl·lids i suaus respecte als aliments que s'han cuinat amb tècniques, denominades seques, com el forn, la graella o els fregits.



2. Perquè un estofat quedi gustós i sucós, cal treballar amb dos tipus de cocció, primer fregir els aliments a temperatures elevades fins a assolir un acoloriment exterior, i després afegir-hi líquid, que obligarà a reduir la temperatura de cocció, ja que l'aigua no pot excedir els 100 ºC.

L'APUNT Alternatives, variacions i aclariments sobre un plat

ADAPTACIONS SALADES D'UNES POSTRES

RECEPTA: Síndria a la planxa. **CUINA** *n. 109, pàg. 58*

La síndria és una fruita amb molta aigua. Jordi Roca ens la serveix, en aquesta ocasió, feta a la planxa, amb la caramel·lització dels seus sucres i amb un granissat de la mateixa síndria. Podeu fer una adaptació salada d'aquestes postres en format de primer plat. Feu una sopa de síndria i tomàquet, amb un raig d'oli, un xic de vinagre i un gra d'all. Com si es tractés de gaspatxo. Acompanyeu-ho amb uns daus de síndria i, en lloc del granissat, ratlleu amb un microratllador un formatge semicurat de cabra, tipus Garrotxa. Les ametlles hi aniran de meravella. Bon profit.

PREGUNTA-HO AL NOSTRE XEF

Envieu-nos la vostra consulta a:
consulta@cuina.cat

> SALSES

Com es pot arreglar una maionesa tallada? **Eudald Martí,** *Barcelona*

< Per recuperar-ne la consistència podeu aplicar diferents mètodes: en un altre recipient, poseu un rovell, una patata cuita aixafada, una molla de pa amb vinagre o suc de llimona i, lentament, aneu-hi afegint la maionesa tallada perquè torni a lligar. Si la maionesa us queda molt espessa, tireu-hi un raig d'aigua tèbia i continueu remenant. I sobretot, per no tenir ensurts, feu servir els productes a temperatura ambient. I perquè no hi hagi cap toxicoinfecció, els rovells pasteuritzats o molt frescos. No n'aprofiteu la que us sobra. Val més llençar-ne un xic que no haver d'anar a l'hospital.

© Xabier Mendiola

> JULIVERT A DOJO

Em podeu donar unes quantes opcions per aprofitar el julivert més enllà de la decoració dels plats? **Alba Cruz,** *Vic*

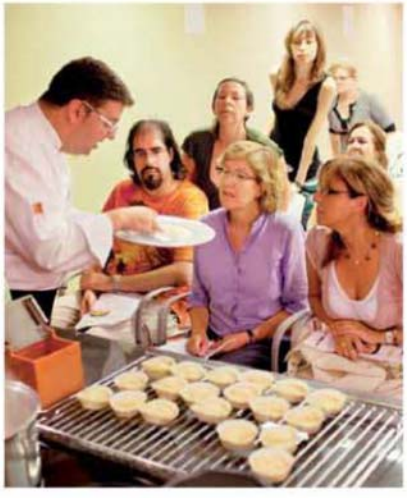
< Us proposo una salsa medieval: una julivertada. Piqueu força julivert amb unes fulles de marduix, menta i sàlvia. Afegiu-hi dos alls, una llesca de pa torrat, avellanes i nous, dos rovells d'ou cuits, un raig de mel, vinagre i oli d'oliva. Tot ben triturat. Acompanya carn rostida o a la brasa. Una segona opció és una amanida amb cogombre a daus, dos alls picolats, julivert picat, iogurt natural, un pols de sal i un raig d'oli. Excel·lent i refrescant.

TALLERS

LES RECEPTES AL PLAT

PEP NOGUÉ LES CUINA EN DIRECTE A BONPREU ESCLAT

El cuiner Pep Nogué, assessor culinari de la revista **CUINA**, ofereix cada mes als lectors i els subscriptors de la publicació una mostra en directe de com preparar les receptes que s'hi publiquen mensualment. Amb aquesta finalitat, l'última setmana del mes s'organitza un taller a l'aula de l'Espai del Consum (Sicília, 370. Barcelona) dels supermercats Bonpreu Esclat, on Nogué ensenya la tècnica més adequada per preparar tres de les receptes que ha seleccionat entre totes les que s'han publicat en el número corresponent de la revista. Si esteu interessats a participar en alguna d'aquestes demostracions, heu de saber que ja està obert el termini per enviar els correus electrònics i poder prendre part en l'edició del mes de setembre, que tindrà lloc el dimecres dia 29. L'activitat és gratuïta i els participants s'escolliran per sorteig entre els correus rebuts a la nostra redacció. Animeu-vos-hi!



PER PARTICIPAR AL TALLER 'LA CUINA EN DIRECTE'

Obert a subscriptors i lectors de **CUINA**. Feu-nos arribar un únic missatge amb les vostres dades, indicant-hi **"La cuina en directe"** al correu electrònic: **cuinaendirecte@sapienspublicacions.com**. Cada mes la revista farà un sorteig entre tots els correus rebuts per escollir els participants. **Pròxima sessió:** dimecres 29 de setembre a les 19h. Espai del Consum. Sicília, 370. Barcelona.

CUINA

espai del consum

MÉS JOVES AMB LA GASTRONOMIA

Més de 600 nois i noies que enguany fan 18 anys han triat la nostra revista en la campanya de subscripció gratuïta a una publicació subvencionada pel Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació de la Generalitat. Els joves, un centenar més que en l'edició anterior, rebran el **CUINA** de franc un any. La iniciativa vol fomentar la lectura i permet triar entre més de 60 diaris i revistes. Del mateix grup que el **CUINA**, *Sàpiens* ha rebut 1.200 demandes, *Descobrir* unes 600 i *Time Out* 400.

Troba'ns a la xarxa

PARTICIPA CUINA.CAT

JA HI SOM: A **CUINA.CAT** TENIU UN ESPAI PER DIR-NOS TOT EL QUE VULGUEU AL VOLTANT DEL MÓN DELS FOGONS. FÒRUMS, FACEBOOK i TWITTER US DONEN LA PARAULA!

EL BLOG DEL MES

SEMPRONIANA

LA XEF ADA PARELLADA EXPLICA UN FRACÀS AMB HUMOR

La xef del restaurant Semproniana de Barcelona, Ada Parellada, ha convertit el seu blog en un dels més divertits i seguits de Cuina.cat. L'article que va titular *Crònica d'un fracàs* va despertar la comprensió i la identificació de nombrosos lectors amb la cuinera. L'Ada hi explicava com la gravació de 44 receptes per a una televisió de Madrid havia acabat com el rosari de l'aurora per culpa del seu desencert en la cocció dels plats. Amb tot, en va treure una conclusió que ha fet furor entre els seus seguidors: "Una biografia sense fracassos no té cap interès". Tota una lliçó de superació personal!

http://blogs.cuina.cat/semproniana

PARAULA DE BLOGAIRE

Gemma Clofent
La Cuina de Casa

CLAFOUTIS DE NESPRES

"A casa el Sant Joan és una disbauxa de dolços: la coca de crema, la coca de fruita confitada, la coca de llardons i el pastís d'aniversari d'en Guillem. No ens saltem res! Aquest any per bufar les espelmes vaig fer una clafoutis amb les nespres de casa els meus pares."

http://blogs.cuina.cat/lacuinadecasa

Lola Puig
Ecocuina

REMEIS CASOLANS A LA CUINA

"Recordo l'anècdota d'un dia d'hivern, quan un dels meus ajudants tenia molta tos i va coincidir que havíem de pelar moltes cebes, i la tos li va marxar ben aviat. A partir d'aquell moment tots fem servir la típica ceba partida per la meitat a la tauleta de nit quan tenim aquest problema. La meva àvia ja m'ho havia fet alguna vegada."

http://blogs.cuina.cat/ecocuina

HO HEU COMENTAT

Opineu al nostre web!

Molta sort i moltes felicitats! El lloc és molt bonic i segur que l'oferta serà molt bona si manté el nivell de l'Hisop. [Comentari adreçat al xef Guillem Pla arran de la notícia de l'obertura del seu nou restaurant a la Font Negra de Berga.] *Antoni*

Hi ha alguna recepta de mousse de catànies? La vaig tastar en una festa i la vaig trobar boníssima. M'agradaria poder-la fer. Si algú la té o la sap, que me la passi, si us plau! *Carme Cardona Sánchez*

El lloc i l'entorn són molt bonics. Vaig menjar-hi un trencadís de botifarra i bolets que era boníssim. La gent que el porta és molt agradable. Hi tornaré aviat. [Opinió dedicada a l'obertura del restaurant Ravonibus de Ravós del Terri.] *Carlos*

Cada dissabte vaig a comprar al mercat per a la setmana. [...] Segons el que he comprat, organitzo els àpats. A finals d'estiu faig una bona compra de tomàquets i pebrots i els escalivo. En congelo racions. *tatouvia*

L' ENQUESTA

QUÈ EN PENSES DE LA PROHIBICIÓ TOTAL DEL TABAC ALS RESTAURANTS?

Hi estic a favor (86%)

Hi estic en contra (14%)

No em preocupa (0%)

PRESENTACIÓ

DEL BLOG AL PAPER

JOSEP À. GUIMERÀ, D'*OLLETA DE VERDURES*, PUBLICA LLIBRE

Com us vam explicar en el darrer número del **CUINA**, un dels autors del blog Olleta de verdures, Josep Àngel Guimerà, ha descobert també la seva flaca pel paper imprès. I si us manteníem al cas que estava a punt de publicar un receptari sobre les coques del seu poble, Vinaròs, ara us podem informar que ja ha sortit a la venda. Ell mateix, acompanyat de la seva germana Elena, del seu cunyat Sergio i del cuiner vinarossenc Juanjo Roda (coautor del text), el va presentar a l'Aula de la Boqueria el 6 de juliol. Una presentació tan familiar tenia raó de ser, perquè el llibre recull les receptes que la seva iaia Consuelo elaborava al forn de Ca Massita, que avui regenten l'Elena i en Sergio. El receptari es titula *Els dolços i els salats als forns de Vinaròs* i també incorpora fórmules d'una altra fleca del poble, Ca Farga. L'edita Onada Edicions i val 20 euros.

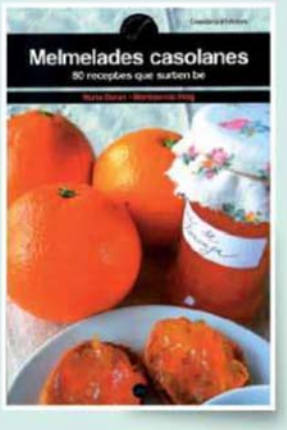
http://blogs.cuina.cat/olletadeverdures

L'EXEMPLE DEL 'CUINA' A LES AULES

Dues institucions culturals de Barcelona s'han interessat per l'experiència periodística del **CUINA**. D'aquesta manera, el director de la publicació, Josep Sucarrats, va impartir dues classes del Curs d'Especialització en Food Event Design, que va tenir lloc a l'Instituto Europeo di Design. D'altra banda, a mitjan juliol, una de les sessions del Curs d'Escriptura Culinària, a l'Ateneu Barcelonès (a la foto de sota), va estar dedicada al procés de creació de la nostra revista.

Lectures, programes, pel·lícules i webs per alimentar els sentits

LLIBRES



MELMELADES CASOLANES

Autores: Núria Duran i Montserrat Roig. **Ed.** Cossetània. Valls, 2010. **Pàg.** 152. **Preu:** 14 €.

Si sou amants de l'elaboració casolana de conserves aquest és el vostre llibre. Les autores, Núria Duran i Montserrat Roig, us asseguren l'èxit en l'elaboració d'una vuitantena de melmelades, dolces i agredolces, incloent-n'hi un parell per a celíacs i diabètics. Només cal que seguiu fil per randa les seves indicacions, ja que totes dues són grans coneixedores de les plantes del país i han experimentat, repetit i millorat totes les receptes fins a tenir la certesa que realment surten bé. També hi trobareu consells sobre la fruita i l'envasament, un llistat d'estris de cuina imprescindibles i l'equivalència de les unitats de pes i de volum, entre altres informacions.

DELICOOKS

Autors: Diversos. **Ed.** Delicooks. Barcelona, 2009. **Pàg.** 62. **Preu:** 9,95 €.

Menjar gairebé cru, cuina amb flors, amanides amb només tres ingredients, plats de pasta, *chutneys*, tapes per acompanyar begudes i receptes xineses i franceses. Aquestes són les vuit propostes editades fins ara sota el segell Delicooks. Uns receptaris senzills i a l'abast de tothom il·lustrats amb les fotografies de la col·laboradora del **CUINA**, Becky Lawton.

PERLAS GASTRONÓMICAS

Autora: Sara Castellví. **Ed.** Alianza Editorial. Madrid, 2010. **Pàg.** 344. **Preu:** 18 €.

Al llarg de la història són moltes les persones que han trobat en la gastronomia una font d'inspiració. Artistes, pensadors, homes d'Estat... han parlat o escrit sobre el bon beure i el bon menjar. Alguns, fins i tot, han cedit el seu nom a algun plat o a alguna tècnica culinària. Sara Castellví els recorda i els presenta en forma de tapa o platillo literari.

MÚSICA

MINIMÚSICA—ELS ALIMENTS

Discogràfica: Sones. **Intèrprets:** El Petit de Cal Eril i Ok! Cake and The Cookie, entre d'altres. **Nacionalitat:** Espanya, 2010. **Preu:** 12 €.

El primer disc de la col·lecció Minimúsica —un cicle de concerts que apropa les músiques modernes i populars al públic infantil— conté cançons de cinc grups catalans, cadascuna de les quals vol transmetre als nens i les nenes una idea sobre els hàbits d'alimentació saludable.

BLOG

OBSERVACIÓN GASTRONÓMICA

http://observaciongastronomica.blogspot.com

Temàtica: Anàlisi gastronòmica.

Any de creació: 2006.

L'analista gastronòmic Philippe Regol aconseguia el Premi al Millor Blog Nacional en la II Trobada de Bloggers Gastronòmics Navarra Gourmet —celebrada a Tudela el mes d'abril— d'entre més d'un centenar de pàgines personals a concurs. Si us hi perdeu una estona, entendreu el perquè!

NOVES TECNOLOGIES

LA CARTA DE VINS DE JOSEP ROCA

Nom: 'Josep Roca. The Top 153 Wines of 2010'. **Desenvolupador:** Vowel Technologies. **Versió:** 1.0. **Idioma:** Anglès. **Preu:** 4,99 €.

Si disposeu d'un aparell d'iPhone, un iPod Touch o un iPad Apple, aquesta aplicació digital us serà molt útil. Hi trobareu les notes de tast de 153 vins seleccionats pel sommelier gironí, molts d'ells de la denominació d'origen Empordà. Una carta interactiva innovadora amb imatges dels cellers, les vinyes i els elaboradors de cadascun dels vins. Salut!

EN POQUES PARAULES

SECRETS FORNERS

ANNA BELLSOLÀ

UN LLIBRE PER DESCOBRIR ELS SECRETS DE L'ELABORACIÓ DELS MILLORS PANS

PAN EN CASA DEL HORNO AL CORAZÓN

Autora: A. Bellsolà.
Ed. Océano. Barcelona, 2010.
Pàg. 215. **Preu:** 24 €.

El seu forn, el Baluard, s'ha fet un nom a Barcelona i a la Barceloneta. Quin és el secret de l'èxit?

Que intentem fer el pa ben fet, recuperar el sabor del pa mitjançant un procés llarg, donant temps a les masses. La clau és tenir i oferir un producte de qualitat.

Amb aquest llibre també reivindica el paper de la dona en un món eminentment masculí.

Sí, crec que és així. Tot i que la figura de la dona sempre ha estat present en els forns —sobretot despatxant el pa—, a l'obrador és diferent. Reivindico el paper de la dona dins l'obrador, més complicat però possible.

Cada vegada hi ha més gent que es fa el pa a casa. No tem perdre la clientela?

A l'inrevés. Crec que està bé que la gent experimenti, que provi de fer-ne a casa, perquè s'adonarà de tota la feina que hi ha al darrere d'un aliment que, a priori, és tan bàsic. Entendrà moltes coses...

Fornera per tradició i per vocació, Anna Bellsolà s'ha format a Itàlia, França i Espanya.

Agenda de fires i mercats gastronòmics

Agost 2010

Diputació Barcelona

Àrea de Comerç

Fires gastronòmiques

Fira d'artesania
Argentona
del 4 al 8 d'agost

XXIII Fira gastronòmica, comercial i d'artesans
Cabrils
del 13 al 16 d'agost

XVI Fira Alternativa, productes naturals i ecològics
Sant Pol de Mar
del 14 al 15 d'agost

Fira d'artesania
Castellterçol
22 d'agost

Cabrils és un municipi del Maresme de 7000 habitants, conegut a la comarca per la quantitat i qualitat en el sector de la restauració. L'esdeveniment turístic més important, doncs, havia d'estar relacionat amb aquest sector econòmic. Es tracta d'una fira-mercat multisectorial, la Mostra Gastronòmica, Comercial i d'Artesans de Cabrils ("la Mostra"). Es realitza a cel obert durant 4 nits del mes d'agost, sempre de divendres a dilluns més proper al 18 d'agost, Santa Helena, Festa Major d'estiu del municipi. Enguany, la Mostra es celebra del 13 al 16 d'agost.

Es tracta d'un esdeveniment firal amb més de dues dècades d'experiència. Concretament, l'any 2010 arriba a la 23a edició, i en l'edició de 2009 hi van participar més d'una setantena d'estands, entre els que cal destacar els 17 restaurants de Cabrils i comarca i els 5 cellers de la DO Alella. A més, a la darrera edició, i per potenciar els productors artesanals de la comarca, es va arribar a un acord amb el Consell Comarcal perquè, sota la campanya "Productes de la terra" promoguda des de la Diputació de Barcelona, diversos artesans alimentaris del Maresme poguessin donar a conèixer els seus productes. Donat l'èxit que va tenir aquesta iniciativa, aquest any es tornarà a realitzar.

Durant els quatre dies de la mostra restauradors, comerciants i artesans locals oferiran tastos i degustacions dels seus millors productes i receptes.

www.diba.cat/comerc

Novetats d'interès

US OFERIM UNA SÈRIE DE PRODUCTES i NOTÍCIES COMERCIALS QUE PODEN SER ÚTILS PER A LES VOSTRES CUINES.

NATURAL i SENSE SAL

Com es fa un brou natural sense sal? *Caldo Aneto de pollo 0% sal añadida* ho té clar: tal com el faries a casa. Aneto selecciona el millor pollastre de corral i verdures fresques, i ho cou a foc lent durant més de tres hores sense afegir-hi sal. El resultat és un brou amb només 0,06 g/100 ml de sodi procedent de l'aigua, el pollastre i les verdures. Un brou únic i deliciós. **Preu:** 3 €.

COLOR i SABOR ALS PLATS

Arribades de l'illa hawaiana de Molokai, www.ohdelis.com comercialitza sal negra i vermella. La primera, una barreja de sal marina i carbó vegetal actiu, és ideal per a carn, peix, marisc i patates. La segona deu el color a l'argila volcànica i lliga molt bé amb peix al forn i carn de porc. **Preu:** 5,50 €.

ANIVERSARI DOLÇ

Haribo, empresa del sector del caramel de goma, fa 90 anys. El pastisser alemany Hans Riegel va fundar la companyia el 1920, i poc després va crear el popular Osito de Oro, del qual actualment se'n fabriquen cent milions diaris. Per molts anys, *ositos*! **Preu:** 1 €/90 g.

LA SALSA DE L'OLI

Acesur reforça la gamma de productes amb salses Coosur. Entre d'altres, treu al mercat la Maionesa de Girasol, amb un 80% d'oli de gira-sol, i Ali-Oliva, una salsa d'all i oli d'oliva. La línia es complementarà amb les salses Brava, Yogurt i César. **Preu:** 1,70 €/Ali-Oliva.

DE DOS EN DOS

L'univers dolç de Casa Graupera celebra el 115è aniversari amb un disseny nou dels envasos i una botiga virtual. Els nous *packagings* s'adapten als gustos actuals i, per tant, són més petits i es presenten en la modalitat de pack de dos. Per gaudir de creacions naturals i artesanes. **www.casagraupera.com**

LA PIRULETA-GOFRA

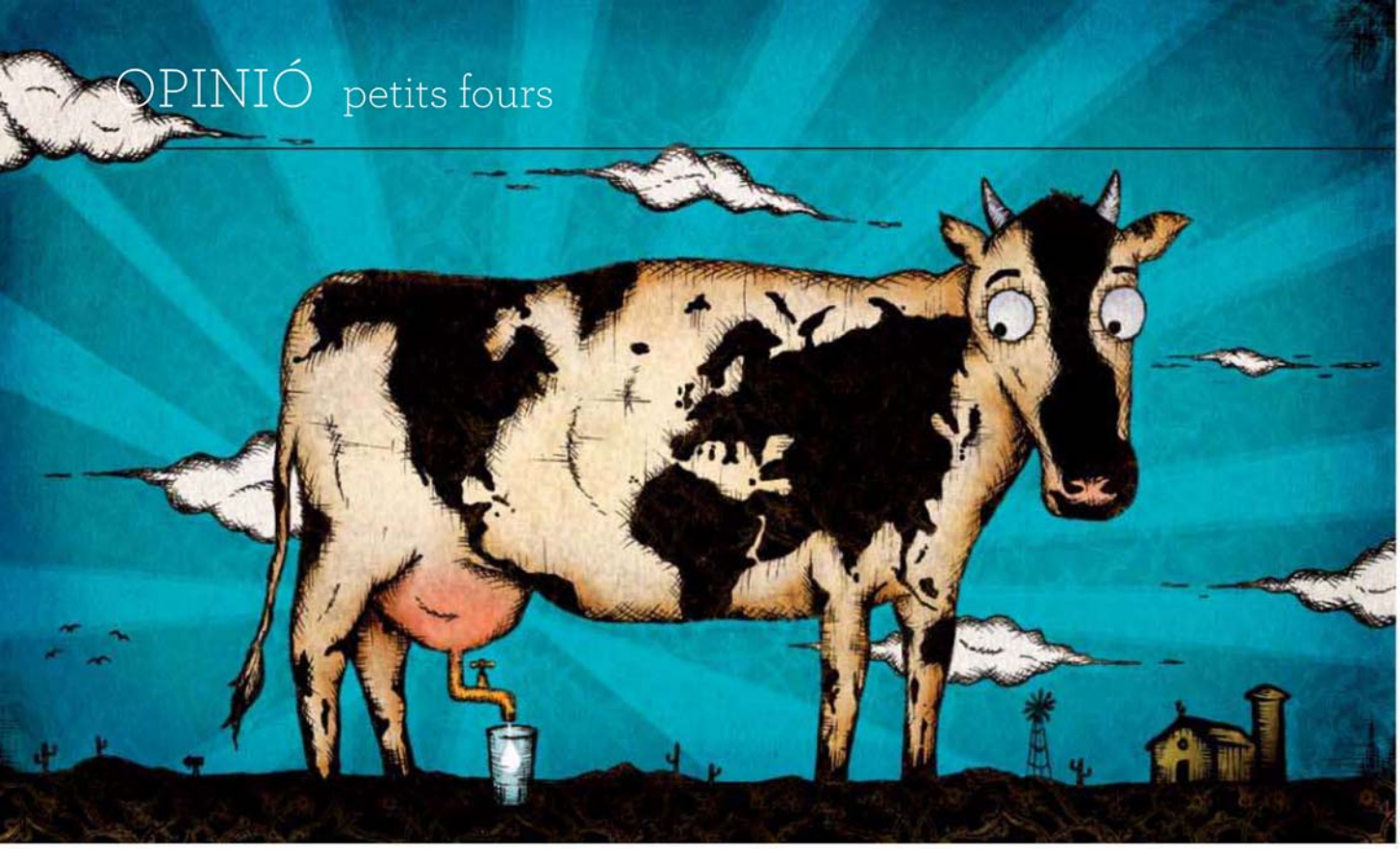
Crêpes de France ha inventat un concepte nou en l'elaboració de creps: la piruleta-gofra, subjectada amb un palet. Un caprici delicios que es pot trobar en gelateries, restaurants i altres establiments. L'aparell permet preparar quatre gofres ben cruixents cada vegada.
Preu: 850 €/gofrera i 2 €/gofra, segons els locals.

ESPERIT DE CARAMEL

Vodka de qualitat, caramel natural i aroma de vainilla. És Eristoff Gold, una beguda espirituosa de 20º ideal per prendre sola —en un got llarg i amb força glaçons— o bé barrejada amb begudes de cola, però sempre freda, molt freda. Amb aquest nou producte, la línia d'elaborats del vodka Eristoff amplia la família formada per Eristoff Black, a base de baies silvestres, i Eristoff Red, amb gust de fruita vermella del bosc.
Preu: 11 €

L'ERGONOMIA A TAULA

Després d'estudiar l'evolució dels models de cadires i les maneres de seure a taula al llarg dels segles, Kadira, una empresa de mobles del Bages, amb la col·laboració de l'Escola d'Hostaleria Joviat de Manresa, va idear una línia de cadires "còmodes per al cambrer i confortables per al comensal". L'han anomenat Sèrie K3 i està formada per models que reuneixen les característiques d'una cadira d'oficina (fàcil de desplaçar, regulable i basculant). El triestrellat Celler de Can Roca de Girona ha incorporat un dels models d'aquesta Sèrie K3 de Kadira al mobiliari de menjador. **www.kadira.cat.**



© Neruuu

MALA LLET SI NO POTS BEURE

NO PAS TOTHOM ÉS INTOLERANT O AL·LÈRGIC ALS LACTIS!

"L'*Homo sapiens* és l'únic animal que beu llet d'adult, per la qual cosa no bec llet." Ho diuen i es queden tan tranquils. Aquesta afirmació és un disbarat de solemnitat, indefensable sota cap concepte. Ni perquè hi hagi individus que tenen intolerància a la lactosa o són al·lèrgics a alguna proteïna o més de la llet. Que hi hagi persones que no poden ingerir lactis, no ha d'implicar cap alerta general. L'existència dels celíacs no ha d'implicar que tothom s'hagi d'estar de menjar pa i pasta.

Tanmateix, el problema és molt més greu. Algú afirma amb gran predicament que els humans adults no han de beure llet de cap classe perquè cap més mamífer, un cop desmamat, no ho fa. Si aquesta ximpleria sense fonament científic ha de prosperar, deixeu de beure vi i de cuinar! O, posats a dir-la grossa, deixeu l'agricultura i la ramaderia! Quants grups d'animals hi ha que hagin organitzat espais per criar i engreixar animals d'altres espècies, per matar-los sistemàticament, un cop tenen el pes, amb sistemes de transport refrigerats per moure d'un costat a l'altre aquelles bèsties escorxades, perquè uns altres les especegin, les trinxin, les comercialitzin i les cuinin, sense pensar que aquella carn és la porció del cos d'un ésser viu?

L'*Homo sapiens* també és l'únic animal que navega per internet, que carda per plaer i no pas només per reproduir-se, i que fabrica cotxes per anar de pressa i avions per volar. En què es basen per dir aital ximpleria sobre la llet? En estudis que diuen que la llet agreuja les al·lèrgies. Que els asmàtics són més asmàtics?, i tots els al·lèrgics, més al·lèrgics? Els al·lèrgics als àcars i a la parietària tenen més brots al·lèrgics quan beuen llet? No. I ho puc demostrar.

Sacrificar el plaer de la llet, dels formatges, dels iogurts, dels recuits, de tots els lactis i de les postres làcties blanques d'El Celler de Can Roca per culpa d'una llegenda urbana és un sacrifici massa gros. Només ho han de fer els que tenen problemes amb una o diverses proteïnes de la llet que els fa sortir de mare el sistema immunitari. O els individus que no poden absorbir la lactosa, perquè a la seva mucosa intestinal els manca lactasa, l'enzim que desdobla el sucre present a la llet en glucosa i galactosa.

Situaria l'origen de la galactofòbia en una mena de sincretisme cultural mal entès. La suma de manies dietètiques modernes, de suposicions paracientífiques i de l'absència de lactis en l'alimentació tradicional d'Orient, on ja han valorat les benaurances de la llet. La dieta mediterrània incorpora lactis: iogurt, llet agra, formatges, llet. Llegiu la Bíblia o l'Alcorà o molts clàssics de la literatura i de la gastronomia. I els avantatges en el consum de lactis en les dones? O l'aportació de proteïna animal sense fer cap sacrifici? Això sí, amb un semiesclavatge o una semillibertat, que, suposo!, deu ser excusable...

Salvador Garcia-Arbós
Periodista gastronòmic

TRIA i REMENA

PER ANUNCIAR-VOS EN AQUESTA SECCIÓ POSEU-VOS EN CONTACTE AMB
ESTHER VERGÉS. TEL. 93 116 52 26 | FAX 93 458 52 03
everges@sapienspublicacions.com

Oli----------
Sal----------

La botiga dels olis d'oliva verge extra.
Sals de tots els racons del món.
Setrills, molinets i artesania de fusta d'olivera.
Cosmètica d'oli d'oliva.
Llibres i curiositats.

----------Vine i Tasta'ls

Travessera de Gracia 170--
T 934 150 624----------
08012 Barcelona---------
www.olisal.com----------

THERMOMIX

Per informació i demostracions:

619 37 51 49
93 685 15 54

Roser

web: www.rosermila.com
mail: info@rosermila.com

Solucions per a la Restauració!!

CATAMAR
PEIX - MARISC - VIVERS

Transversal 8, Num. 44, **MERCABARNA**
08040 BARCELONA
Tel.: 932 627 320 - Fax: 932 627 321
www.catamarsl.com - catamarsl@catamarsl.com

Supermercat Ecològic

Fruita i verdura de producció pròpia, queviures, congelats, carnisseria,embotits, formatges, cosmètica i productes per a la llar.

www.monviu.cat

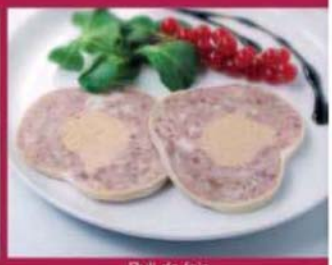
Servei a domicili
comandes@monviu.com
93 798 60 37

Germans Thos i Codina, 51 baix
08302 Mataró

món viu

PLAERS GASTRONÒMICS

Llonganissa de Vic


Bull de foie

LA MASIA DE LA BOQUERIA

C/ Amigó 60. Tel 93 209 42 12. 08021 Barcelona.
Mercat de la Boqueria nº 970. Tel. 93 317 94 20.
C/ Major de Sarria 33. Tel. 93 280 06 82. 08017 Barcelona.
www.lamasiadelaboqueria.com

ARTERO
DESDE 1909 - SINCE 1909

Especialistes en instrumental de cuina

5% de descompte en instrumental de cuina presentant aquest anunci

Descompte no acumulable, caduca a la fi del 2010

BARCELONA C/ CALL, 17 - 08002 BARCELONA
MADRID Pº DE LA HABANA, 21 BJ. IZQ. - 28036 MADRID
VALENCIA C/ PINTOR NAVARRO LLORENS, 7 BJS D - 46008 VALENCIA
SEVILLA C/VIRGEN DE LA VICTORIA (TURIA) Nº 11 LOCAL - 41011 SEVILLA

Tots els mesos demostracions de cuina, consulteu dates!

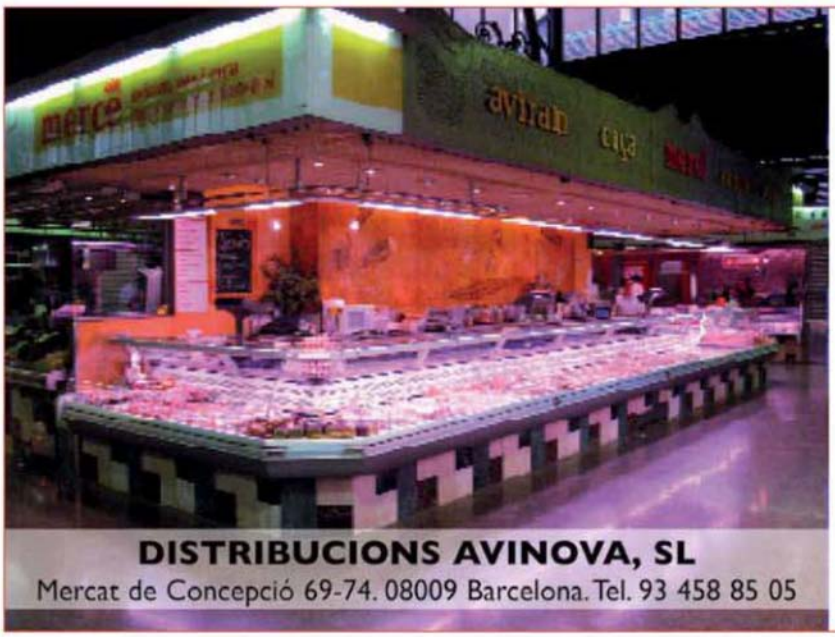
T. 933 179 587 / 902 159 084 / infobcn@artero.com / www.artero.com

DELIZIE
gourmet italià
Botigues especialitzades en alta gastronomia italiana i siciliana on trobaràs els millors productes artesanals acuradament seleccionats pel nostre equip.
Major de Sarrià, 43 Tel. 93 252 24 64
Balmes, 149 (cantonada Còrcega) Tel. 93 218 33 58
Pl. Letamendi, 30 'Café di Marco' Tel. 93 452 35 73
www.delizie.es - info@delizie.es

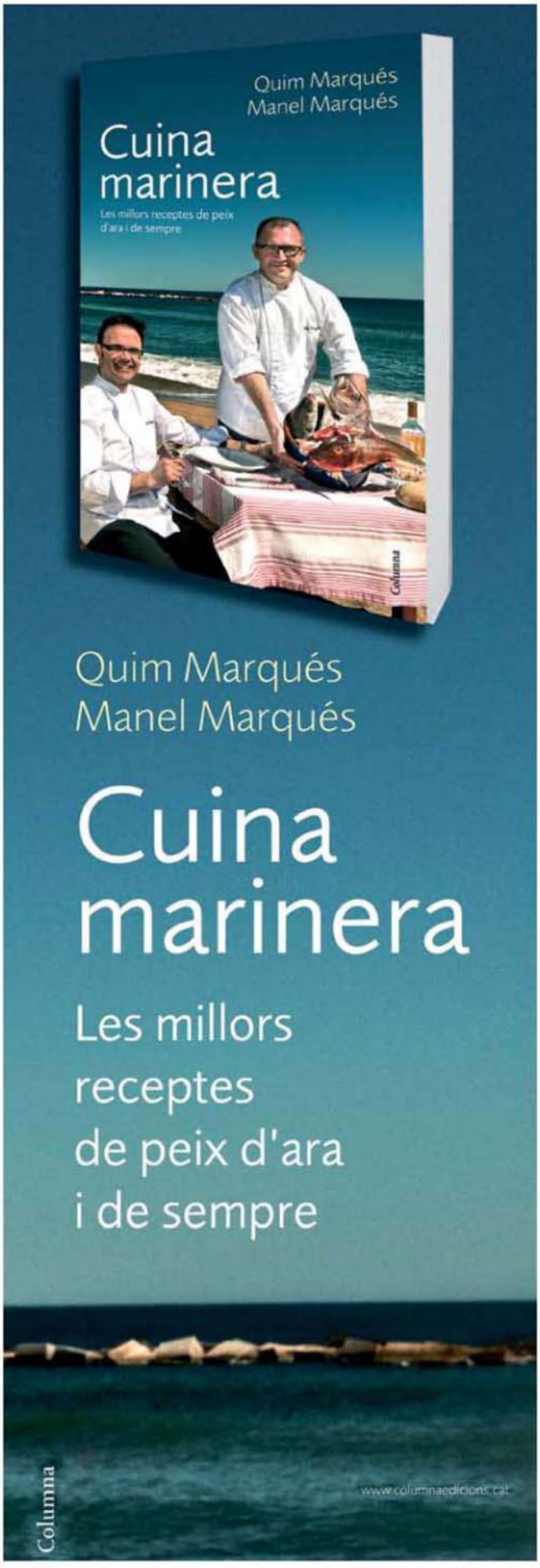
BARCELONA
GLASGOW
PARMA
PARÍS
BERLÍN
NEW YORK
SIGUIS ON SIGUIS, T'ACOMPANYEM
Els envasats al buit i els plats cuinats MARGARIT, fan les vacances més vacances
Sempre oberts
www.xarcuteriesmargarit.com
margarit

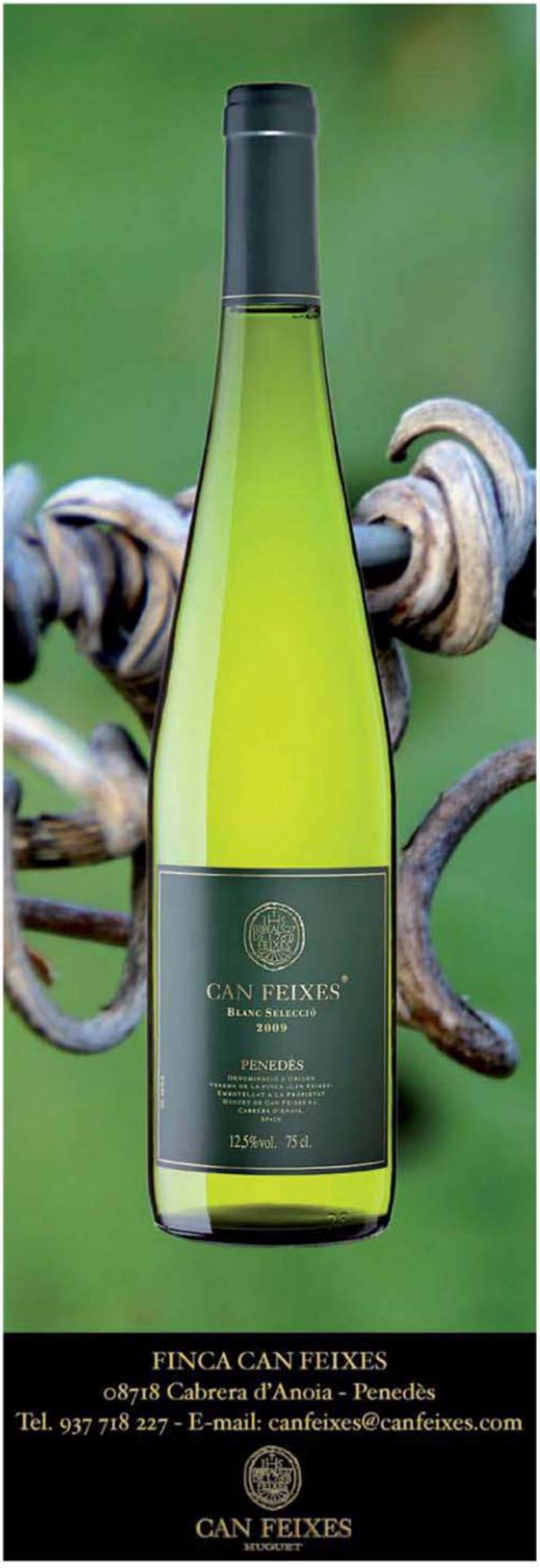
Cocineros.info
la botiga online de la gastronomia
PRODUCTES FRESCOS I CONGELATS
MAQUINARIA PROFESSIONAL
MATERIAL DE CATERING
VESTUARI I CALÇAT

Mas Portell
Cabanes
Collita pròpia
de l'hort a la taula
Gaudeix del nostre
Cistell de temporada
30 € transport inclòs
Venda a tot Catalunya
tel. 972 510 777 - 609 704 312
masportell@masportell.com
www.masportell.com


DISTRIBUCIONS AVINOVA, SL
Mercat de Concepció 69-74. 08009 Barcelona. Tel. 93 458 85 05

mercè
Aviram, ous i caça
ESPECIALITATS: Conill al romaní de la Matarranya i pollastre de la besàvia.
DERIVATS D'ÀNEC: Foie d'ànec i d'oca, magret, rôti i confit.
AVIRAM Pollastre (Bresse, ecològic, del Penedès i Berguedà), colomins, pintades, ànec, etc...
Gran assortit de farcits de pollastre, d'ànec i conill.
CROQUETES I CANELONS
GRAN VARIETAT DE: Foie, *micuit* i patés


Quim Marqués
Manel Marqués
Cuina marinera
Les millors receptes de peix d'ara i de sempre
Columna
Quim Marqués
Manel Marqués
Cuina marinera
Les millors receptes de peix d'ara i de sempre
Columna
www.columnaedicions.cat


CAN FEIXES
BLANC SELECCIÓ
2009
PENEDÈS
12,5%vol. 75 cl.
FINCA CAN FEIXES
08718 Cabrera d'Anoia - Penedès
Tel. 937 718 227 - E-mail: canfeixes@canfeixes.com
CAN FEIXES
HUGUET

Cal Tomàs
VEDELLA ECOLÒGICA
Carn de vedella Ecològica del Pirineu a domicili. Directament del productor al consumidor. Alimentada exclusivament de cultius naturals. Compra-la a través de la nostra Tenda Virtual www.ecologicaltomas.com o trucant al 636 452 716. Totes les peces van tallades i envasades al buit en racions de 3 – 4 persones.

25 ANYS
1985 - 2010
L'art dolç d'Arbeca
Pa de Pessic
pastisseria
C/ Dominiques, 11 · ARBECA (Lleida)
Tel. 973 16 04 09

FILLS de PERE RAMON sa

disfruti de la cuina amb ganivets professionals de la millor qualitat i la garantia d'una marca centenària
des de 1901, fabriquem ganivets al peu del volcà Montsacopa, a Olot(la Garrotxa)
email:hpedroramon@amec.es
www.hpedroramon.com

Recapte®
LA HUERTA DE CASA
GAUDEIX D'UNA DIETA SANA I EQUILIBRADA
Si desitges una dieta sana, nosaltres cultivem l'horta i et portem setmanalment a casa teva les fruites i verdures fresques, lliures de químics.
Dues opcions:
1.330 € a l'any (transport inclòs)
120 € 4 setmanes (transport inclòs)
VENDA A TOT CATALUNYA
Demana informació 973 79 13 91
www.recapte.com

MAS
Vestuario Hostelería y Laboral
Especialistes en roba d'hosteleria

Distribuïdor exclusiu:
CHAUD DEVANT
ORIGINAL CHEFWEAR
Rda. Sant Antoni, 17 · BCN · Tel. 93 425 53 93 · Fax. 93 325 26 16
info@masuniformes.com · www.masuniformes.com

Petit Verdot
C/ Berlin, 75. 08029 Barcelona
Tel 933 637 214
petit_verdot@hotmail.com

La petita gran botiga de vins i caves de les Corts
Més de 450 referències!
Vine i descobreix sensacions diferents amb els sabors i aromes de Petit Verdot

Mas Comtal
vins ecològics d'autor
T'obrim les portes perquè coneguis la nostra història, la nostra manera de treballar i puguis gaudir dels nostres vins en un marc incomparable. T'hi esperem!
Visites prèvia reserva al tel. 93 897 00 52 o a visites@mascomtal.com - Mas Comtal, 1 · 08793 Avinyonet del Penedès (Barcelona)

QUALITÀ ALLA TAVOLA
DA GIORGIO®
Tradició és Qualitat
www.dagiorgio.es
Telèfon: 93 322 86 59
Venda per a particulars i empreses
Av. Sarrià, 67 | Sants, 155 | Benet i Mateu, 48

Anem a sopar vora el mar ?
www.entaulat.com
ca la nuri
Pg. Marítim Barceloneta
Tel. 93 221 37 75
salamero 78
Pg. Joan de Borbó 78
Tel. 93 224 07 02

CANALONS
Fadaic®
NO ES BULLEN

PRODUCTES PRECUITS

- Plaques per a canelons i lasanyes
- Farines especials per a arrebossar

Fàbrica i oficines: Pau Casals, 31 - 08291 Ripollet (Barcelona)
Tel. 93 692 17 21 • Fax 93 580 38 54 • E-mail: fadaic@fadaic.com • Web: www.fadaic.com

ÍNDEX DE RECEPTES

32

ENTRANTS i PRIMERS

29 Biquinis de festa

30 Bombes de peix gat i salses de pebrot picant

60 Pizza de full amb tomàquet, carbassó i formatge de cabra

105* Amanida de pit de pollastre amb tomàquet i suc de mongeta tendra

SEGONS

31 Guatlles, cacauets i gingebre

67 Lletons de xai amb tòfona d'estiu

99* Figues amb fetge gras d'ànec i gelea de pero ximenes

99* Ànec amb figues

103* Carpaccio de vedella amb formatge de cabra i codonyat

103* Llom baix a la brasa amb verdures i romesco

105* Terrina de conill amb ceps

POSTRES

32 Cactus, gelatina de figa de moro i vinagreta

58 Síndria a la planxa

58 Polo de gelat de meló i estragó

58 Broqueta de meló cantalup

101* Pastís Tatin de figues

101* Confitura de figues al rom amb recuit de drap

** Receptes corresponents a les fitxes col·leccionables*

CUINA

Número 109 | Agost de 2010 | www.cuina.cat

DIRECTOR Josep Sucarrats
jsucarrats@cuina.cat

DIRECTORA D'ART Natalia Mazzarella
nmazzarella@cuina.cat

CAP DE REDACCIÓ Carme Melià
redaccio@cuina.cat

REDACTORA Carme Gasull
cgasull@cuina.cat

ASSESSOR CULINARI Pep Nogué

CORRECCIÓ DE TEXTOS
Elisabet Kamal

COL·LABORADORS
Albert Bernat, Borja Duñó, Salvador Garcia-Arbós, Àngel Garcia Petit, Manel Guirado, Felip Munar, Francesc Murgadas, Jordi Roca, Carme Ruscalleda, Joan Santamaria i Xavier Sust.

FOTO DE PORTADA
Xabier Mendiola

FOTOGRAFIA
David del Val, Anna Garcia Frigola, Marcelo Isarrualde, Becky Lawton, Rafel López Monné, Enrique Marco, Xabier Mendiola i Jordi Serapio.

IL·LUSTRACIÓ Nil Solà

MAQUETA ORIGINAL
Laura Hoet i José Manuel Urós.

REDACCIÓ i ADMINISTRACIÓ
Corders, 22-28. 08911 Badalona.

RESPONSABLE COMERCIAL DE GASTRONOMIA
Esther Vergés. Tel. 93 116 52 26.
everges@sapienspublicacions.com
Travessera de Gràcia, 278-280. 08025 Barcelona.

COORDINACIÓ DE PUBLICITAT
Ester Rius

DISSENY DE PUBLICITAT
Xavier Laborda

EDITA
GrupCultura03
sàpiens publicacions.

DIRECTOR
Antonio Medina
DIRECTORA EDITORIAL i DE CONTINGUTS
Glòria Gasch

RESPONSABLE DE MÀRQUETING Míriam Verdú

CAP DE MITJANS DIGITALS Àlex Poderoso
COORDINADORA DE MITJANS DIGITALS Caterina Úbeda
COMMUNITY MANAGER Guillem Carbonell

ATENCIÓ AL CLIENT i SUBSCRIPTORS
Marta Serra. Tel. 902 15 10 50

PRODUCCIÓ Noèlia Lleal

PREIMPRESSIÓ Aura Digit
IMPRESSIÓ Printer Industria Gráfica

DIPÒSIT LEGAL B-46549-2000
ISSN 1577-0311

DISTRIBUCIÓ SADE
Tel. 902 33 83 10

DIFUSIÓ CONTROLADA PER

AMB LA COL·LABORACIÓ DE Generalitat de Catalunya Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació · Llegir és créixer +lliures

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ésser reproduïda ni totalment ni parcial sense consentiment del propietari. Tampoc pot ésser transmesa per cap mitjà o mètode, ja sigui electrònic, mecànic o d'altre tipus.

CUINA 109

FIGUES AMB FETGE GRAS D'ÀNEC
i GELEA DE PERO XIMENES

CUINA

SEGON

CUINA 109

ÀNEC AMB FIGUES

FIGUES AMB FETGE GRAS D'ÀNEC i GELEA DE PERO XIMENES *pàg. 37*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h	6 €

RECEPTA **PEP NOGUÉ** - FOTO **XABIER MENDIOLA** - CUINA **JOSE CAMACARO**
ESTILISME **LAIA ROVIRAS** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

8 figues fresques
300 g de fetge gras d'ànec semicuit
200 ml de pero ximenes
1 g d'agar-agar
300 g d'herba gelada (ficoïde glaciale)
100 ml d'oli de pinyons
40 g de pinyons torrats
• sal gruixuda en escames
50 g de porradell picat

PREPARACIÓ

1 Peleu les figues i talleu cada figa en quatre rodelles. Poseu-les de manera ordenada al damunt d'una safata.

2 Amb un tallapastes, talleu rodelles de fetge gras semicuit de la mateixa mida que les rodelles de les figues. Munteu les figues posant una rodella de figa i una de semicuit, i així fins a acabar amb la part de dalt de la figa. Emboliqueu-les amb plàstic film i premeu-lo un xic perquè les figues quedin ben compactes. Guardeu les vuit figues a la nevera 2 h.

3 Mentrestant, barregeu el pero ximenes amb l'agar-agar i poseu-ho al foc. Quan arrenqui el bull, deixeu-ho coure a foc suau 30 s i poseu-ho en una plàtera, que quedi una làmina ben fina. Reserveu-ho a la nevera.

4 Per muntar l'aperitiu, agafeu uns plats de vidre de mida petita i poseu-hi unes branques d'herba gelada. Traieu el plàstic de les figues i talleu-les amb un ganivet mullat amb aigua calenta per la meitat, longitudinalment, de manera que es vegin les capes de figa i fetge gras. Poseu les dues meitats recolzades a sobre de l'herba gelada.

5 Talleu la gelea de pero ximenes a rectangles de la mida de les figues i poseu-los al damunt de cada figa. Amaniu el conjunt amb unes gotes d'oli de pinyons, els pinyons torrats tallats en tres, unes escames de sal i un xic de porradell picat.

MARIDATGE RECOMANAT

Lustau Emilín Moscatel. DO Jerez. Preu: 19 €. El vi que us proposem per acompanyar aquest segon plat és equilibrat i complex, té una untuositat a nivell de la del fetge gras i les figues madures, i una frescor que fa més viu el plat. El raïm moscatell ens deixa el nas impregnat de perfums de flors blanques, notes meloses, un toc d'espècies i una punta torrada de sucre cremat que encaixa amb els pinyons torrats, el fetge gras d'ànec i la presència del raïm pero ximenes.

Bonpreu esclat

ÀNEC AMB FIGUES *pàg. 38*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
ALT	1 h 30 min	9 €

RECEPTA **PEP NOGUÉ** - FOTO **XABIER MENDIOLA** - CUINA **JOSE CAMACARO**
ESTILISME **LAIA ROVIRAS** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

Per a les cuixes confitades:
4 cuixes d'ànec embocat • 1 kg de greix d'ànec • sal • 10 llavors de pebre negre en gra
10 llavors de coriandre en gra
100 llavors de ginebró en gra
Per a la salsa:
1 carcassa d'ànec • 2 cebes • 2 pastanagues
2 porros • 100 ml de vi ranci • greix d'ànec
100 ml de vi negre dolç natural • 8 figues seques
Per a la guarnició:
20 cebetes de platillo • sal • pebre blanc
20 g de sucre • 50 g de mantega
100 ml de vi blanc sec

PREPARACIÓ

1 Per a les cuixes: netegeu-les bé, que no tinguin plomissol. Saleu-les. Poseu-les en una plàtera de forn fonda, amb el pebre, el coriandre, el ginebró i el greix d'ànec. Confiteu-ho unes 4 o 5 h a 90 ºC. Les cuixes han de quedar ben toves i meloses.

2 Una vegada cuites, deixeu-les refredar i, quan siguin tèbies, amb molt de compte, traieu l'os de la sobrecuixa, així quedarà més presentable.

3 Per a la salsa: talleu la carcassa sense greix ni pells a talls petits. Enrossiu els ossos amb un xic de greix d'ànec fins que siguin ben daurats.

4 Afegiu-hi la ceba, el porro i la pastanaga tallats a rodelles, i deixeu-ho coure 20 min.

5 Tireu-hi els dos vins i deixeu evaporar-ne l'alcohol. Tireu-hi 1,5 l d'aigua i deixeu-ho coure lentament fins que quedi el 30% del suc.

6 Aneu-ho desgreixant amb l'ajuda d'un cassó. Quan estigui ben reduït, coleu-ho.

7 Torneu a posar la salsa en un cassó i poseu-hi les figues seques. Deixeu-les a foc suau 30 min.

8 Per a la guarnició: escaldeu les cebes amb pela amb aigua bullent 1 min. Refredeu-les amb aigua i gel i peleu-les. Poseu-les en una plàtera amb sal, pebre banc, sucre, vi i mantega. Deixeu-les coure al forn fins que s'hagin begut el suc.

9 Torneu a posar les cuixes al forn, a foc fort, perquè quedin amb la pell cruixent. Reduïu la salsa i lligueu-la amb mantega. Poseu-les al plat, amb les cebetes al costat i la salsa pel damunt.

MARIDATGE RECOMANAT

Castaño Monastrell 2008. DO Yecla. Preu: 5 €. Al plat hi ha un component dolç-greixós que els tanins madurs i amb nervi del vi jove contrasten amb harmonia. Les olors d'espècies i fruita vermella madura i confitada del vi es complementen amb les de les figues, i la consistència carnosa és l'adient a la salsa reduïda que cobreix les cuixes d'ànec.

Bonpreu esclat

PASTÍS TATIN DE FIGUES

CONFITURA DE FIGUES AL ROM AMB RECUIT DE DRAP

PASTÍS TATIN DE FIGUES *pàg. 42*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	**45** min	**3 €**

RECEPTA **PEP NOGUÉ** - FOTO **XABIER MENDIOLA** - CUINA **JOSE CAMACARO**
ESTILISME **LAIA ROVIRAS** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

1 kg de figues fresques
150 g de sucre
50 ml d'aigua mineral
300 g de pasta de full
200 g de nata líquida

PREPARACIÓ

1 Peleu les figues.
2 Poseu el sucre amb un xic d'aigua al foc perquè es caramel·litzi. Quan comenci a agafar color, poseu-hi les figues i deixeu-les coure 1 min.
3 Pareu el foc i poseu al damunt d'una paella una fulla de pasta de full de la mateixa mida. Punxeu-la amb una forquilla i poseu-la a coure al forn 25 min a 180 ºC, fins que sigui cuita.
4 Amb compte, traieu la paella del forn. Poseu-hi un plat més gros al damunt i, amb un cop ràpid, gireu la paella. Vigileu sobretot que no us cremeu amb el suc del pastís Tatin. Ja el tindreu posat al plat. Deixeu-lo refredar una estona.
5 Munteu la nata, que quedi mig muntada.
6 Talleu el pastís tatin quan sigui tebi i acompanyeu-lo de la nata.

MARIDATGE RECOMANAT

Freixenet Dolç Malvasia. DO Cava. Preu: 10 €. Unes postres en què destaquen la dolçor, el gust de la nata i la fruita de les figues. Per donar-hi continuïtat i mantenir-ne la textura, suggerim un cava dolç ben fred, que, tanmateix, aporta acidesa per fer més suau la dolçor, que perfuma amb tocs de mel fresca el pastís Tatin i que, amb una fina bombolla, dóna lleugeresa a tot el conjunt.

Bonpreu esclat

CONFITURA DE FIGUES AL ROM AMB RECUIT DE DRAP *pàg. 41*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	**1** h **30** min	**3 €**

RECEPTA **PEP NOGUÉ** - FOTO **XABIER MENDIOLA** - CUINA **JOSE CAMACARO**
ESTILISME **LAIA ROVIRAS** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

4 recuits de drap de cabra
1 kg de figues fresques madures
- *aigua mineral*
- *rom negre*

500 g de sucre
1 llima

PREPARACIÓ

1 Traieu la cua de les figues i talleu-les a meitats.
2 Poseu-les en un bol amb tres parts d'aigua i una part de rom i deixeu-les macerar 24 h. Han de quedar cobertes.
3 L'endemà, poseu-les a coure a foc mitjà 30-45 min, fins que les figues quedin toves. Tot seguit, tritureu-les.
4 Torneu a posar les figues al foc i afegiu-hi el sucre. Deixeu-ho coure uns 15 min més.
5 Afegiu-hi el suc de la llima i deixeu-ho coure 5 min, remenant-ho amb una espàtula de fusta.
6 Pareu el foc i tireu-hi 150 ml de rom. Poseu la barreja en pots esterilitzats. Ompliu-los fins a dalt, tapeu-los i gireu-los. Deixeu-los refredar.
7 En un parell de dies, ja podeu fer servir la confitura per posar-la al costat del recuit de drap.

MARIDATGE RECOMANAT

Toro Albalá Don P.X. 1979. DO Montilla-Moriles. Preu: 23 €. La confitura una mica emborratxada pel rom negre no en té prou amb un vi lleuger. Cal un vi dolç, melós i amb cos per fer-li costat, i que encaixi amb el gust intensament lacti del recuit de drap. Ens vindrà bé un vi elaborat amb la varietat pero ximenes, dens, amb flaires de panses i figues seques, i records de mel i avellanes torrades.

Bonpreu esclat

CUINA 109

CARPACCIO DE VEDELLA AMB
FORMATGE DE CABRA i CODONYAT

CUINA

CUINA 109

LLOM BAIX A LA BRASA
AMB VERDURES i ROMESCO

CARPACCIO DE VEDELLA AMB FORMATGE DE CABRA i CODONYAT *pàg. 44*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	**1 h 30** min	**4 €**

RECEPTA **MARCEL CARDONA**
FOTO **BECKY LAWTON** - CUINA **ADRIÁN GERALNIK** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

300 g de carn de vedella bruna ecològica (el llom o el filet)
150 g de codonyat
200 g de formatge de cabra Carrat de Bauma
4 cullerades de crema de llet
1 patata petita bullida
2 cullerades de compota de poma
• unes làmines molt fines de formatge curat de vaca Serrat del Triadó
• sal Maldon • pebre negre
• fulles de fonoll fresques

Per a la vinagreta:

4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
½ gra d'all
1 cullerada de vinagre chardonnay
25 g de maduixes de bosc o gerds
• unes fulles de fonoll fresc

PREPARACIÓ

1 Poseu la peça de carn filmada al congelador 2 h, per facilitar-ne el tall posterior.
2 Barregeu el codonyat, la crema de llet, la patata bullida i la compota de poma en una cassoleta, i escalfeu-ho a foc suau fins que es faci una crema homogènia. Deixeu-ho refredar.
3 Deixeu el formatge Carrat a temperatura ambient fins que es pugui treballar amb les mans. Traieu-ne la crosta i feu-ne boletes o cigarrets, el que més us agradi.
4 Traieu la vedella del congelador i talleu-ne làmines molt fines amb un ganivet afilat. Poseu les làmines sobre un paper de forn (us ajudarà, després a fer els farcells). A sobre de les làmines, esteneu-hi una capa de crema de codonyat i, al mig de la làmina, poseu-hi el formatge en forma de bola o cigarret i emboliqueu-ho.
5 Per a la vinagreta: barregeu el ingredients amb les fruites picades, deixant-ne alguna de sencera.

MUNTATGE

6 Poseu tres o quatre farcellets al mig del plat, ruixeu-los amb la vinagreta i amaniu-los amb una sal Maldon i pebre negre acabat de moldre.
7 Acabeu-ho amb les làmines de formatge curat, una peça de fruita vermella i unes fulles de fonoll.

MARIDATGE RECOMANAT

L'Alcalatén Rosé 2009. Vi de la Terra de Castelló. Preu: 5 €. La vinagreta amb l'acidesa i el gust de les fruites vermelles, modifica considerablement el gust de la carn crua. El formatge —que lliga amb la carn i amb la vinagreta— dóna cremositat a la carn. El vi amoroseix la vinagreta, en manté la frescor, lliga amb el formatge de cabra i aporta més fruita al plat.

Bonpreu esclat

LLOM BAIX A LA BRASA AMB VERDURES i ROMESCO *pàg. 48*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	1 h	**8 €**

RECEPTA **MARCEL CARDONA**
FOTO **BECKY LAWTON** - CUINA **ADRIÁN GERALNIK** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

4 talls de llom baix de vedella de la cooperativa Brunec (ecològica) de 200-250 g cadascun
2 patates mitjanes kennebec bullides amb pell i partides per la meitat
8 espàrrecs
8 minipastanagues
8 minicarbassons
4 cebes tendres partides per la meitat
1 albergínia tallada a rodanxes
1 pebrot vermell tallat a trossos regulars
12 ceps mitjans partits per la meitat
• suc de carn
• sal Maldon
• pebre negre acabat de moldre
• oli d'oliva verge extra
400 g de salsa romesco

PREPARACIÓ

1 Prepareu una bona brasa de carbó d'alzina.
2 Mentrestant, traieu els quatre talls de carn i deixeu-los a temperatura ambient 2 h, i ben a prop de la brasa 30 min abans de coure'ls.
3 Marqueu els talls de carn a la brasa ben calenta, procurant que quedin torradets per fora i al punt per dins, uns 5 min per banda.
4 Deixeu-los refredar a temperatura ambient en un plat, per recuperar-ne els sucs resultants, i afegiu-los al suc de carn a l'últim moment.
5 Un cop freds, poliu els talls de greixos i ossos. Talleu-los a escalopes de 0,5 cm.
6 Mentrestant, poseu totes les verdures a fer a la brasa.

MUNTATGE

7 Poseu els talls de carn al plat de manera estètica, així com les verdures, encara calentes. Ruixeu-ho amb el suc de carn i poseu-ho a punt de sal i pebre negre. Acompanyeu-ho amb una mica de romesco.

MARIDATGE RECOMANAT

Juan Gil Crianza 2007. DO Jumilla. Preu: 12 €. Per a aquest plat ens cal un vi amb cos, que aguanti la força del romesco i les verdures —el pebrot, els espàrrecs i la ceba són forts, fets a la brasa—, amb uns tanins polits però presents —per encaixar amb la textura de la carn i els bolets—, i amb un final de boca que ho esborri tot amb delicadesa i ens permeti continuar gaudint del plat.

Bonpreu esclat

CUINA 109

TERRINA DE CONILL AMB CEPS

CUINA

CUINA 109

AMANIDA DE PIT DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET i SUC DE MONGETA TENDRA

TERRINA DE CONILL AMB CEPS *pàg. 47*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
MITJÀ	**1 h 30** min	**10 €**

RECEPTA **MARCEL CARDONA**
FOTO **BECKY LAWTON** - CUINA **ADRIÁN GERALNIK** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

1 conill de pagès d'uns 1,3 kg
4 cebes tendres mitjanes
500 g de ceps (també poden ser bolets de temporada, moixernons, fredolics, etc.)
200 g de fetge gras d'ànec
50 g de pinyons
1 cabeça d'alls
- *herbes aromàtiques (llorer, timó,...)*
- *julivert*
- *pebre negre*
- *oli d'oliva verge extra*
- *suc de carn (opcional)*
- *sal*

PREPARACIÓ

1 Talleu el conill a quarts i salpebreu-lo.
2 Enrossiu-lo en una paella amb una mica d'oli.
3 Poseu el conill en una cassola de terrissa, si pot ser, i cobriu-lo d'oli amb les herbes i els alls. Confiteu-lo a foc lent fins que sigui tou, 1 h.
4 A la mateixa paella d'haver saltat el conill, sofregiu-hi la ceba tallada a la juliana. Escorreu la ceba de l'oli i reserveu-la.
5 Amb el mateix oli, salteu els bolets, salpebreu-los i reserveu-los.
6 Desosseu el conill, talleu-lo a daus regulars i barregeu-lo amb la resta d'ingredients, en un bol.
7 Salteu el fetge d'ànec uns instants, salpebreu-lo i poseu-lo amb la resta d'ingredients. Poseu-hi també els pinyons i el julivert. Barregeu-ho bé.
8 Ompliu una terrina amb la farsa, poseu-hi un pes a sobre i deixeu-la un dia a la nevera.

MUNTATGE

9 Desemmotlleu la terrina, talleu-la a llesques de ració i serviu-les amb un cordó de suc de carn calent. Es pot acompanyar amb una amanida tèbia feta amb unes fulles silvestres i un saltat de bolets amb pinyons

MARIDATGE RECOMANAT

Castillo de Perelada La Garriga 2006. DO Empordà. Preu: 15 €. La carn de conill és un xic eixuta, el fetge gras i el sofregit de ceba donen untuositat, els bolets recorden el bosc i el vi té una acidesa que revifa el plat, uns tanins que s'integren a la carn de conill, unes olors de sotabosc, tocs d'herbolari i fruites vermelles per acompanyar els bolets, i un punt d'alcohol que ho lliga tot.

Bonpreu esclat

AMANIDA DE PIT DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET i SUC DE MONGETA *pàg. 50*

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
ALT	**1 h 30** min	**4 €**

RECEPTA **MARCEL CARDONA**
FOTO **BECKY LAWTON** - CUINA **ADRIÁN GERALNIK** - MARIDATGE **ÀNGEL GARCIA PETIT**

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

Per a la marinada:
1 pit de pollastre del Berguedà
500 g de sal gruixuda • oli d'oliva verge extra
50 g de pebre negre • 1 manat de timó
1 manat de sajolida • 1 manat de porradell
Per al tomàquet:
1 kg de tomàquet • 300 g d'oli d'oliva • sal
Per a la sopa:
1 kg de mongeta tendra • 1 rovell d'ou
150 g d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

1 Per a la marinada: en un recipient, poseu-hi un llit de sal gruixuda. A sobre escampeu-hi una part de les herbes i el pollastre sense pell. Cobriu-ho amb la resta d'herbes i de la sal, procurant que el pollastre quedi tapat. Deixeu-ho marinant dins la nevera 24 h. Traieu-ne la sal i passeu-lo per sota l'aigua, que quedi net. Eixugueu-lo amb un drap.
2 Talleu unes làmines fines del pit i poseu-les a sobre d'un paper de forn. Tapeu-les amb un altre paper. Premseu-les amb un corró, perquè quedin molt fines. Retireu-les del paper i col·loqueu-les en un recipient cobertes amb oli. Reserveu-ho.
3 Bulliu la pell del pit en aigua 2 h. Eixugueu-la, poseu-la entre dos papers de forn, poseu-hi un pes a sobre i poseu-ho al forn, a 100 °C, fins que quedi ben seca. Trossegeu-la i fregiu-la amb oli.
4 Per al tomàquet: escaldeu els tomàquets uns segons i refredeu-los amb aigua i gel. Traieu-ne la pell i les llavors. Tritureu-ne la polpa i afegiu-hi oli a poc a poc, com si fos una maionesa. Poseu-ho a punt de sal i refrigereu-ho. Ha de quedar quallat.
5 Per a la sopa: escaldeu les mongetes en aigua bullent amb sal. Refredeu-les amb aigua i gel. Salteu-les amb oli, i liqueu-les. Coleu-ho i, amb la batedora, emulsioneu-ho amb el rovell, i afegiu-hi l'oli lentament. Refrigereu-ho.
6 Ratlleu 100 g de mongeta amb un Microplane, procurant treure'n encenalls fins. Fregiu-los en oli.

MUNTATGE

7 En un plat, poseu-hi els encenalls i una *quenelle* de tomàquet. Escampeu-hi el pollastre i els cruixents. Serviu-ho amb una gerra amb la sopa.

MARIDATGE RECOMANAT

Jaume Llopart Sauvignon Blanc 2008. DO Penedès. Preu: 9 €. L'acidesa que té el tomàquet —i que el fa refrescant— s'uneix a la nota cítrica del vi donant entrada al plat. Les aromes de fruita tropical, amb notes herbàcies i vegetals, i els tocs florals fan d'aquest vi un bon aliat.

Bonpreu esclat

Aquest estiu entra a Guía Repsol.com i guanya

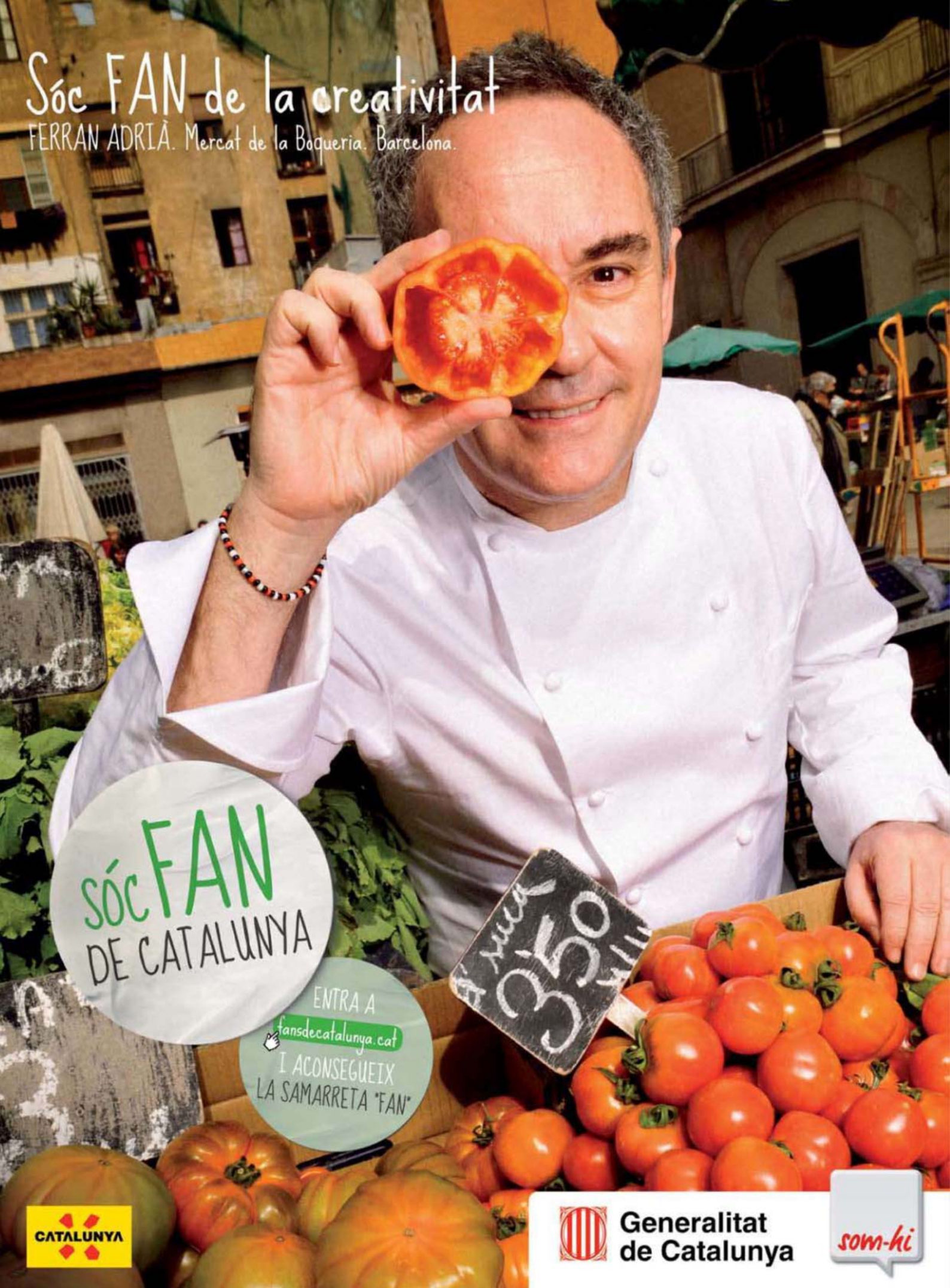
El teu viatge perfecte

Imagina el viatge dels teus somnis,
envia'ns-el a Guía Repsol.com
i, si és el més original,
el farem realitat!

Aconsegueix, a més a més,
carburant gratis tots els dies
i entra en el sorteig
de 2 propostes de viatge cada mes!

Promoció vàlida des del 24.06 fins al 15.09.10
Bases notarials i política de protecció de dades
disponibles a www.guiarepsol.com

REPSOL


Sóc FAN de la creativitat
FERRAN ADRIÀ. Mercat de la Boqueria. Barcelona.
SÓC FAN DE CATALUNYA
ENTRA A
fansdecatalunya.cat
I ACONSEGUEIX
LA SAMARRETA "FAN"
3'50
CATALUNYA
Generalitat de Catalunya
som-hi